**I.E.S. ISABEL LA CATÓLICA**

# DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

**PROGRAMACIÓN**

**CURSO 2016-2017**

# ÍNDICE:

INTRODUCCIÓN……..……pág.2

COMPONENTES DEPARTAMENTO Y REPARTO GRUPOS……pág.3

HORARIOS 2015-2016……pág. 4

JUSTIFICACIÓN PROGRAMACIÓN…….pág. 5

CONTEXTUALIZACIÓN…….pág. 6

OBJETIVOS DE ETAPA…….……pág. 7

OBJETIVOS DEL ÁREA……....pág. 10

COMPETENCIAS……pág. 12

1º ESO ……..pág. 17

2º ESO ……..pág. 28

3º ESO …….….pág. 48

4º ESO …….….pág. 59

1º BACHILLERATO …….…..pág. 81

BACHILLERATO NOCTURNO ……pág. 91

BAREMOS ORIENTATIVOS ……pág. 94

NORMAS GENERALES Y JUSTIF. FALTAS ……pág. 100

ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES ……pág. 104

# INTRODUCCIÓN

El desarrollo armónico e integral del ser humano conlleva ineludiblemente la inclusión en la formación de los jóvenes de aquellas enseñanzas que potencian el desarrollo de las capacidades y habilidades motrices, profundizando en el significado que adquieren en el comportamiento humano, y asumiendo actitudes, valores y normas relativas al cuerpo y al movimiento.

La Educación Física no sólo debe contribuir a desarrollar las capacidades instrumentales y a generar hábitos de práctica continuada de la actividad física en la Educación Secundaria Obligatoria, sino que, además, debe vincular aquella a una escala de valores, actitudes y normas, y al conocimiento de los efectos que ésta tiene sobre el desarrollo personal, contribuyendo de esta forma, al logro de los objetivos generales de la etapa.

El enfoque de esta materia, tiene un carácter integrador e incluye una multiplicidad de funciones: cognitivas, expresivas, comunicativas y de bienestar. Por una parte, el movimiento es uno de los instrumentos cognitivos fundamentales de la persona, tanto para conocerse a sí misma como para explorar y estructurar su entorno inmediato. Por medio de la organización de sus capacidades senso-perceptivo motrices, se toma conciencia del propio cuerpo y del mundo que le rodea, pero además, mediante el movimiento, se mejora la propia capacidad motriz en diferentes situaciones y para distintos fines y actividades, permitiendo incluso demostrar destrezas, superar dificultades y competir.

Por otro lado, en tanto que la persona utiliza su cuerpo y su movimiento corporal para relacionarse con los demás, no sólo en el juego y el deporte, sino en general en toda clase de actividades físicas, la Educación Física favorece la consideración de ambos como instrumentos de comunicación, relación y expresión.

Igualmente, a través del ejercicio físico se contribuye a la conservación y mejora de la salud y el estado físico, a la prevención de determinadas enfermedades y disfunciones y al equilibrio psíquico, en la medida en que las personas, a través del mismo liberan tensiones, realizan actividades de ocio, y disfrutan de su propio movimiento y de su eficacia corporal. Todo ello resulta incluso más necesario dado su papel para compensar las restricciones del medio y el sedentarismo habitual de la sociedad actual. La Educación física actúa en este sentido como factor de prevención de primer orden.

El cuerpo y el movimiento son, por tanto, los ejes básicos en los que se centra la acción educativa en nuestra materia. Se trata, por un lado, de la educación del cuerpo y el movimiento en el sentido de la mejora de las cualidades físicas y motrices y con ello de la consolidación de hábitos saludables. Y por otro, de la educación a través del cuerpo y el movimiento para adquirir competencias de carácter afectivo y de relación, necesarias para la vida en sociedad.

## COMPONENTES DEL DEPARTAMENTO

- Pilar Ruiz De Conejo Romero
- Raúl García Molina (sección bilingüe)
- Andrés Izquierdo García (sección bilingüe)
- Marta Vázquez Barrientos
- Pilar Alameda Meléndez

## GRUPOS, NIVELES Y CARGA HORARIA

- **1ºESO**……..5 GRUPOS (3 bilingües)……10 h.
- **2ºESO**……..6 GRUPOS (3 bilingües)……12 h.
- **3ºESO**……..……6 GRUPOS (3 bilingües) + 1 Deporte……14 h.
- **4ºESO**……..5 GRUPOS (3 bilingües mas 1 desdoble)……12 h.
- **1ºBach. Diurno**…...12 GRUPOS (más 2 bilingües por desdoble)……28 h.
- **1ºBach. Vesp**……3 GRUPOS……...6 h.
- **Bach. Nocturno**……1 GRUPO……2 h.

***Total grupos:*** *42* ***Total horas:*** *84 h.*

-**Tutorías**……3 (1º y 4º ESO y Bach.)……3 h.

-**Reducción mayores**……2 h.

-**Jefatura Departamento**……2 h.

-**Reducción horario compartido**……10 h.

-**Pendientes**……1 h.

**Total horas:** 102 h.

## REPARTO DE GRUPOS POR PROFESORES/AS

| 1º ESO | | 2º ESO | | 3º ESO | | 4º ESO | | 1º BACHILLERATO | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **1ºA** | **Andrés I.** | **2ºA** | **Raúl G.** | **3ºA** | **Andrés I.** | **4ºA** | **Pilar R./Raúl G.** | **1ºA** | **Pilar R.** |
| **1ºB** | **Marta V.** | **2ºB** | **Pilar A.** | **3ºB** | **Pilar R.** | **4ºB** | **Pilar R.** | **1ºB** | **Pilar R.** |
| **1ºC** | **Andrés I.** | **2ºC** | **Pilar A.** | **3ºC** | **Pilar R. Raúl G.** | **4ºC** | **Pilar R./ Andrés I.** | **1ºC** | **Pilar A.** |
| **1ºD** | **Andrés I.** | **2ºD** | **Pilar A.** | **3ºD** | **Raúl G.** | **4ºD** | **Pilar A./ Raúl G.** | **1ºD** | **Pilar R./ Raúl G.** |
| **1ºE** | **Andrés I.** | **2ºE** | **Raúl G.** | **3ºE** | **Raúl G.** | **4ºE** | **Andrés I.** | **1ºE** | **Pilar A. /Raúl G.** |
| | | **2ºF** | **Raúl G.** | **3ºF** | **Raúl G.** | | | **1ºF** | **Raúl G.** |
| | | | | | | | | **1ºG** | **Andrés I./ Raúl G.** |
| | | | | | | | | **1ºH** | **Pilar A./ Andrés I.** |
| | | | | | | | | **1ºI** | **Pilar R./ Andrés I.** |
| | | | | | | | | **1ºJ** | **Pilar A.** |
| | | | | | | | | **1ºK** | **Pilar A.** |
| | | | | | | | | **1ºL** | **Andrés I.** |
| | | | | | | | | **V1A** | **Marta V.** |
| | | | | | | | | **V1B** | **Marta V.** |
| | | | | | | | | **V1C** | **Marta V.** |
| | | | | | | | | **C1A** | **Marta V.** |

# Dep. Ed.FÍSICA CURSO 2015-2016

| | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|---|
| **1ª** | PILAR R E4B | PILAR R B1B | PILAR R E4AC | PILAR R B1A | |
| | PILAR A. E2DDM | PILAR A. E2DDM | PILAR A. E4D | PILAR A. B1K | |
| | | | RAÚL E4AD | RAÚL B1F | RAÚL E3E |
| | ANDRÉS E1E | ANDRÉS E3A | ANDRÉS E4C | | |
| | | | | | |
| **2ª** | PILAR R E3B | PILAR R E3B | PILAR R E3C | PILAR R B1D | |
| | | | PILAR A. B1K | PILAR A. B1E | |
| | | | | RAÚL B1DGE | RAÚL E3F |
| | | ANDRÉS E1C | | ANDRÉS B1G | |
| | | | | | |
| **3ª** | PILAR R B1B | PILAR R. GD | PILAR R. GD | PILAR R. GE | |
| | PILAR A JD | PILAR A. B1C | PILAR A. B1J | PILAR A JD | |
| | | | RAÚL E3DDM | | |
| | ANDRÉS B1L | ANDRÉS E1D | ANDRÉS E4E | ANDRÉS E1C | |
| | | | | | |
| **RECREO** | PILAR A. Guardia | | PILAR R. Guardia | | |
| **4ª** | PILAR R. GB | PILAR R E4AC | PILAR R B1D | PILAR R. TE4B | PILAR R E4B |
| | PILAR A. E2B | PILAR A. E4D | PILAR A. B1E | PILAR A GD | |
| | RAÚL DEP E3C | RAÚL E4AD | RAÚL B1DGE | RAÚL E2A | RAÚL E2A |
| | ANDRÉS TE1C | ANDRÉS E4C | ANDRÉS B1G | ANDRÉS E1D | ANDRÉS E1E |
| | | | | | |
| **5ª** | PILAR R B1I | | | PILAR R B1I | PILAR R E3C |
| | PILAR A. B1H | PILAR A. GDEXP | | PILAR A. B1H | PILAR A. E2C |
| | RAÚL B1F | RAÚL DEP E3C | RAÚL E2F | | |
| | ANDRÉS B1HI | ANDRÉS E1A | ANDRÉS B1L | ANDRÉS B1HI | ANDRÉS E1A |
| | MARTA G | | | | |
| **6ª** | | | | | PILAR R B1A |
| | PILAR A. E2C | PILAR A. E2B | | PILAR A. B1C | PILAR A. B1J |
| | RAÚL E3E | RAÚL E3DDM | RAÚL GDEXP | | RAÚL E2F |
| | ANDRÉS E3A | | | | ANDRÉS E4E |
| | MARTA E1B | | MARTA E1B | | |
| **7ª** | | PILAR R. TUP E4B | | PILAR R. RTUT 3º4º | |
| | | | | | |
| | RAÚL E2E | RAÚL TB1F | RAÚL E2E | RAÚL E3F | |
| | | ANDRÉS RTUT 1º2º | | ANDRÉS TUP E1C | |
| | | | | | |
| **Tarde** | 15:25 V1C | | 15:25 V1A | R DEP AL | 15:25 V1B |
| | 16:20 V1A | | 16:20 V1B | | 16:20 V1C |
| | | | 18:25 C1A | | 18:25 C1A |

## JUSTIFICACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, modificada por la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre para la mejora de la calidad educativa (LOMCE), publicada en el Boletín Oficial del Estado el 10 de diciembre de 2013.

La Consejería de Educación, Juventud y Deporte de la Comunidad de Madrid, establece el currículo y desarrolla la ordenación general de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato mediante DECRETO 48/2015, de 14 de mayo, del Consejo de Gobierno.

El citado decreto tiene por objeto establecer el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato, así como desarrollar los aspectos de la ordenación general de estas enseñanzas contenidas en los capítulos III y IV de la Ley Orgánica 2/2006, y en el Real Decreto 1105/2014, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.

Las programaciones didácticas desarrollarán el currículo establecido para la Educación Secundaria Obligatoria en el Decreto 48/2015, de 14 de mayo, de la Comunidad de Madrid y se realizarán conforme a la Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la Educación Primaria, la Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato.

La Programación constituye así la última fase de la concreción del currículo ya que tiene que considerar la realidad del entorno físico en el que tiene que desarrollarse, los recursos con que se va a contar, el calendario en que se va a aplicar y el alumnado al que se va a dirigir.

A la hora de desarrollar esta programación, seguiremos el actual currículo derivado de la LOMCE, desarrollado en el DECRETO 48/2015, de 14 de mayo, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo de la Educación Secundaria, para 1º ESO y 3º ESO; y en el DECRETO 52/2015 de 21 de mayo, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo del Bachillerato, para 1º Bachillerato.

Asimismo, seguiremos el derivado de la LOE, desarrollado por el DECRETO 23/2007, de 10 de mayo, del Consejo de Gobierno, por el que se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria, para 2º ESO y 4º ESO.

## Recursos Materiales

-Se ha hecho un inventario del material del Departamento que está en los archivos de Secretaría.

-Se han pavimentado y pintado las pistas polideportivas de balonmano y voleibol.

-Dentro del programa Stars-Ecofit se pretende hacer una modificación de los espacios para que fomenten comportamientos activos, la participación de los chicos en actividades lúdicas y deportivas, y mejorar en general la salud de los alumnos del Centro.

Para este año se pretende construir un rocódromo y pavimentar con tartán la zona de entrada al Centro, así como ampliar el aparcamiento para bicis.

## CONTEXTUALIZACIÓN:

La finalidad de la Educación Secundaria Obligatoria es transmitir a los alumnos los elementos básicos de la cultura, especialmente en sus aspectos humanístico, científico y tecnológico; afianzar en ellos hábitos de estudio y trabajo que favorezcan el aprendizaje autónomo y el desarrollo de sus capacidades; formarlos para que asuman sus deberes y ejerzan sus derechos, y prepararlos para su incorporación a estudios posteriores y para su inserción laboral.
(http://www.anayaeducacion.es/programaciones.php)

Los conocimientos de base requieren que el alumnado controle y de sentido a las propias acciones motrices, comprendiendo los aspectos perceptivos, emotivos y cognitivos relacionados con dichas acciones y gestionar los sentimientos vinculados a las mismas, además de integrar conocimientos y habilidades transversales, como el trabajo en equipo, el juego limpio y el respeto a las normas, entre otras cosas.

Asimismo, la Educación Física está vinculada a la adquisición de competencias relacionadas con la salud a través de acciones que ayuden a la adquisición de hábitos responsables de actividad física regular, y de la adquisición de actitudes críticas ante prácticas sociales no saludables.

Entre los procesos implícitos en la conducta motriz hay que destacar el percibir, interpretar, analizar, ejecutar y evaluar los actos motores. Entre los conocimientos más destacables que se combinan con dichos procedimientos están, además de los correspondientes a las diferentes actividades físicas, los relacionados con la corporeidad, con el movimiento, con la salud, con los sistemas de mejora de las capacidades motrices y con los usos sociales de la actividad física, entre otros. Y entre las actitudes se encuentran las derivadas de la valoración y el sentimiento acerca de sus propias limitaciones y posibilidades, el disfrute de la práctica y la relación con los demás.
(Real Decreto 126/2014 currículo básico de la Educación Primaria).

# OBJETIVOS DE LA ETAPA

## 1.- EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

**(Decreto 48/2015 de 14 de mayo)**

La Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar en los alumnos las capacidades que les permitan:

a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos y la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.

b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.

c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer.

d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.

e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.

f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.

g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.

h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.

i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.

j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural.

k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

l) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

## 2.- 1º BACHILLERATO **(Decreto 52/2015, de 22 de mayo)**

El Bachillerato contribuirá a desarrollar en los alumnos las capacidades que les permitan:

a) Ejercer la ciudadanía democrática, desde una perspectiva global, y adquirir una conciencia cívica responsable, inspirada por los valores de la Constitución española, así como por los derechos humanos, que fomente la corresponsabilidad en la construcción de una sociedad justa y equitativa.

b) Consolidar una madurez personal y social que les permita actuar de forma responsable y autónoma y desarrollar su espíritu crítico. Prever y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales.

c) Fomentar la igualdad efectiva de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres, analizar y valorar críticamente las desigualdades y discriminaciones existentes, y en particular la violencia contra la mujer e impulsar la igualdad real y la no discriminación de las personas por cualquier condición o circunstancia personal o social, con atención especial a las personas con discapacidad.

d) Afianzar los hábitos de lectura, estudio y disciplina, como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje, y como medio de desarrollo personal.

e) Dominar, tanto en su expresión oral como escrita, la lengua castellana.

f) Expresarse con fluidez y corrección en una o más lenguas extranjeras.

g) Utilizar con solvencia y responsabilidad las tecnologías de la información y la comunicación.

h) Conocer y valorar críticamente las realidades del mundo contemporáneo, sus antecedentes históricos y los principales factores de su evolución. Participar de forma solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social.

i) Acceder a los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales y dominar las habilidades básicas propias de la modalidad elegida.

j) Comprender los elementos y procedimientos fundamentales de la investigación y de los métodos científicos. Conocer y valorar de forma crítica la contribución de la ciencia y la tecnología en el cambio de las condiciones de vida, así como afianzar la sensibilidad y el respeto hacia el medio ambiente.

k) Afianzar el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico.

l) Desarrollar la sensibilidad artística y literaria, así como el criterio estético, como fuentes de formación y enriquecimiento cultural.

m) Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social.

n) Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la seguridad vial.

## OBJETIVOS DEL ÁREA

### EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

La enseñanza de la Educación Física en esta etapa tendrá como finalidad el desarrollo de las siguientes capacidades.

1. Participar y colaborar de manera activa, con regularidad y eficacia en las actividades programadas, con independencia del nivel de habilidad y capacidad personal y valorando los aspectos de relación que fomentan; mostrando una actitud de respeto y tolerancia hacia los miembros de la comunidad educativa.
2. Conocer y valorar los efectos beneficiosos, riesgos y contradicciones que presenta la práctica habitual y sistemática de la actividad física a lo largo de la vida, en el desarrollo personal y en la mejora de las condiciones de calidad de vida y salud, individual y colectiva.

3. Aumentar las propias posibilidades de rendimiento motor mediante la mejora de las capacidades, tanto físicas como motrices, desarrollando actitudes de autoexigencia y superación personal.
4. Mejorar las capacidades de adaptación motriz a las exigencias del entorno y a su variedad.
5. Planificar actividades que permitan satisfacer las necesidades personales en relación a las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial.
6. Conocer el cuerpo y sus necesidades, adoptando una actitud crítica y consecuente frente a las actividades dirigidas a la mejora de la condición física, la salud y la calidad de vida, haciendo un tratamiento diferenciado de cada capacidad.
7. Reconocer, valorar y utilizar el cuerpo como medio de comunicación y expresión creativa, diseñando y practicando actividades rítmicas con y sin una base musical adecuada.
8. Reconocer el medio natural como espacio idóneo para la actividad física, y discriminar aquellas prácticas que pueden causarle cualquier tipo de deterioro.
9. Recuperar y comprender el valor cultural de los juegos y deportes populares y recreativos, como elementos característicos de nuestra cultura que hacer falta preservar; practicarlos

con independencia del nivel de habilidad personal y colaborar con la organización de campeonatos y actividad es de divulgación.

10. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad.
11. Conocer las posibilidades que el entorno ofrece (espacios, equipamientos e instalaciones) para la práctica de actividad física deportiva.
12. Conocer y utilizar técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas durante la actividad cotidiana y/o en la práctica de actividades físicas deportivas.
13. Conocer y practicar actividades y modalidades deportivas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego, con progresiva autonomía en su ejecución.

**BACHILLERATO**

La enseñanza de la Educación Física en el Bachillerato tendrá como objetivo el desarrollo de las siguientes capacidades:

- Conocer y valorar los efectos positivos de la práctica regular de la actividad física en el desarrollo personal y social, facilitando la mejora de la salud y la calidad de vida.
- Planificar, elaborar, y poner en práctica programas de actividad física y salud, incrementando las cualidades físicas implicadas, a partir de la evaluación del estado inicial.
- Diseñar, organizar y participar en actividades físicas como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas.
- Incrementar la eficacia motriz en la resolución de situaciones motrices deportivas, dando prioridad a la toma de decisiones, perfeccionando la ejecución de los elementos técnicos aprendidos en la etapa anterior.
- Diseñar y realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que constituyan una forma de disfrute del tiempo libre y una consolidación de hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.
- Facilitar la consolidación de actitudes de interés, disfrute, respeto, esfuerzo y cooperación mediante la práctica regular de la actividad física.
- Adoptar una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva, así como ante los fenómenos socioculturales derivados de las manifestaciones físico-deportivas.
- Diseñar y practicar, individualmente o en pequeños grupos, composiciones con o sin base musical, como medio de expresión y comunicación.
- Emplear de forma autónoma la actividad física y las técnicas de relajación como medio de conocimiento personal y como recurso para aliviar tensiones y reducir desequilibrios producidos en la vida diaria.

# COMPETENCIAS CLAVE

## 1.- ESO y 1º Bachillerato, según LOMCE

La Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, en relación a las competencias básicas, que a partir de ahora adoptan la denominación de competencias clave siguiendo las directrices de la Unión Europea, manifiesta:

"Las competencias se conceptualizan como un <saber hacer> que se aplica a una diversidad de contextos académicos, sociales y profesionales. Para que la transferencia a dichos conceptos sea posible resulta indispensable una comprensión del conocimiento presente en las competencias, y la vinculación de éste con las habilidades prácticas o destrezas que las integran".

"El aprendizaje basado en competencias se caracteriza por su transversalidad, su dinamismo y su carácter integral. El proceso de enseñanza-aprendizaje competencial debe abordarse desde todas las áreas de conocimiento".

"El currículo básico de las diferentes áreas se ha organizado partiendo de los objetivos propios de la etapa y de las competencias que se van a desarrollar a lo largo de la educación básica, mediante el establecimiento de bloques de contenidos en las áreas troncales, y criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables en todas las áreas, que serán referentes en la planificación de la concreción curricular y en la programación docente".

En definitiva, las competencias clave se incorporan al currículo porque este hecho nos permite "poner el acento en aquellos aprendizajes que se consideran imprescindibles, desde un planteamiento integrados y orientado a la aplicación de los saberes adquiridos".

La finalidad que se persigue es: "integrar los diferentes aprendizajes, ponerlos en relación con distintos tipos de contenidos, utilizarlos de manera efectiva, orientar la enseñanza, al permitir identificar los contenidos y los criterios de evaluación que tienen carácter imprescindible e inspirar las distintas decisiones relativas al proceso enseñanza-aprendizaje".

Visto lo dicho, podríamos definir las competencias clave como el conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes que debe alcanzar el alumnado al finalizar la enseñanza obligatoria para lograr su realización y desarrollo personal, ejercer la ciudadanía activa, incorporarse a la vida adulta y ser capaz de desarrollar un aprendizaje permanente a lo largo de la vida.

Como indican la Orden ECD/65/2015, de 21 de enero y el Decreto 48/2015, de 14 de mayo de la Comunidad de Madrid, siete son las competencias a trabajar:

- **Competencia lingüística.** La Educación Física contribuye a su adquisición y desarrollo ofreciendo gran variedad de intercambios comunicativos, enseñando las normas que los rigen y el vocabulario específico propio del Área.
- **Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.** La Educación Física contribuye a su adquisición y desarrollo propiciando un campo de actividades que implican la utilización, desarrollo, mejora y consolidación de las habilidades matemáticas básicas, en situaciones reales o creadas expresamente (conteos, secuencias, trayectorias, estructuraciones y organizaciones espacio-

temporales, etc.); y también mediante la interacción del propio cuerpo con el espacio de acción.

- **Competencia digital.** La educación Física contribuye a su adquisición enseñando a buscar información y a valorar críticamente los mensajes referidos al cuerpo y al movimiento.
- **Aprender a aprender.** La Educación Física contribuye a su desarrollo facilitando un mejor y mayor conocimiento de las propias posibilidades y limitaciones como condicionante previo para iniciar procesos de aprendizaje que puedan ser transferidos a otros procesos de aprendizaje más complejos. Incidiremos especialmente en las actividades de carácter colectivo que fomenten la cooperación.
- **Competencias sociales y cívicas.** La Educación Física contribuye a su desarrollo incidiendo en el aprendizaje de ciertas habilidades sociales y en la aceptación de normas y códigos de conducta que regulan la convivencia; facilitando la relación, la integración y el respeto a la diversidad, enseñando a emplear el diálogo como fórmula para resolver conflictos; y desarrollando actitudes cooperativas y solidarias.
- **Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.** La Educación Física contribuye a su desarrollo al enseñar a tomar decisiones responsables de manera autónoma, a participar en la organización de la actividad, al educar valores de autosuperación y perseverancia, y fomentar actitudes positivas frente al trabajo físico.
- **Conciencia y expresiones culturales.** La Educación Física contribuye a su desarrollo al fomentar la expresión de ideas y sentimientos de forma creativa al reconocer como parte del patrimonio cultural las manifestaciones deportivas, los juegos tradicionales, las distintas actividades expresivas, los bailes y las danzas. Además permite educar el análisis y la reflexión crítica ante el fenómeno de la violencia en el deporte y otras situaciones contrarias a la dignidad humana.

Estos desarrollos se concretarán aún más en las diferentes unidades didácticas.

# 1º ESO

## 1.- CONTENIDOS

### 1º ESO

## BLOQUE 1: Actividades físico deportivas individuales en medio estable.

- Modalidades de atletismo: carrera de velocidad, salto de longitud lanzamiento de jabalina adaptado
- Ajuste de la ejecución a la globalidad del gesto técnico.
- Relación de la técnica de las modalidades con la prevención de lesiones, con la eficacia y con la seguridad.
- Capacidades motrices implicadas: coordinación, fuerza rápida, velocidad.
- Formas de evaluar el nivel técnico en la carrera de velocidad, el salto de longitud y el lanzamiento de jabalina.
- Aspectos preventivos: indumentaria, materiales, calentamiento específico para cada modalidad, trabajo por niveles de habilidad, actividades de recuperación, estiramientos y relajación.
- Autovaloración, autoimagen y autoestima asociadas a los aprendizajes de actividades físico deportivas individuales. El sentimiento de logro.

## BLOQUE 2: Actividades de adversario: bádminton

- Golpeos básicos y desplazamientos. Técnica, finalidades y capacidades motrices implicadas.
- Puesta en juego y golpeos de fondo de pista.
- Principios estratégicos, posición básica y recuperación de la situación en el campo tras los golpeos.
- Reglamento de juego. Adecuación de las conductas y aceptación del resultado de la competición.

## BLOQUE 3: Actividades de colaboración-oposición: balonmano

- Habilidades específicas en balonmano. Modelos técnicos y adaptación a las características propias.
- Aspectos funcionales y principios estratégicos; papel y conductas de los jugadores en las fases del juego. Capacidades implicadas.
- Estímulos relevantes que en balonmano condicionan la conducta motriz: situación de los jugadores, del balón y de la portería, ocupación de los espacios, etc.
- La colaboración y la toma de decisiones en equipo.

## BLOQUE 4: Actividades en medio no estable:

- El senderismo como actividad físico deportivas en medio no estable. Características de las zonas de actividad y su repercusión en las técnicas que hay que emplear para garantizar la seguridad. Posibilidades del entorno natural próximo para la realización de actividades físico deportivas.
- Equipamiento básico para la realización de actividades de senderismo en función de la duración y de las condiciones de las mismas.
- La meteorología como factor que hay que tener en cuenta para preparar o realizar una actividad de senderismo.
- Influencia de las actividades físico deportivas en la degradación del entorno natural próximo. Conductas destinadas al cuidado del entorno que se utiliza.

## BLOQUE 5: Actividades artístico expresivas:

- La conciencia corporal en las actividades expresivas.
- Técnicas expresivas de mimo y juego dramático. Control e intencionalidad de los gestos, movimientos y sonidos.

## BLOQUE 6: Salud:

- Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico deportivas seleccionadas
- Medidas preventivas en las actividades físico deportivas en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica.
- Los niveles saludables en los factores de la condición física.
- Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas.
- Progresividad de los esfuerzos: actividades de activación y actividades de recuperación.

## BLOQUE 7: Hidratación y alimentación durante la actividad física.

## 2.- CONTENIDOS, ESTRUCTURA Y CLASIFICACIÓN

| TEMPORALIZACIÓN<br><br>PRIMER CICLO ESO (1ºESO) | | | |
|---|---|---|---|
| | | | |
| **1r TRIMESTRE** | | | |
| UNIDAD DIDÁCTICA | RELACIÓN CON LOS CONTENIDOS | CONTENIDOS MÍNIMOS | Nº SES |
| 1.”VAMOS A MEJORAR NUESTRA CONDICIÓN FÍSICA I” | Bloque 6 | -Calentamiento general<br>-Mantener un esfuerzo aeróbico durante 12’ según baremo<br>-Abdominales en 30’ según baremo<br>-Prueba de flexibilidad según baremo | 12 |
| 2.”ATLETISMO I” | Bloque 1 | -Prueba velocidad: 50 m. según baremo<br>-Salto horizontal según baremo | 10 |
| 3.”ALIMENTACIÓN I” | Bloque 7 | -Elaboración de un desayuno saludable | 2 |
| Total sesiones: 24 | | | |
| | | | |
| **2º TRIMESTRE** | | | |
| 4.”EMPEZAMOS A JUGAR AL BÁDMINTON” | Bloque 2 | -Prueba práctica de bádminton | 8 |
| 5.”MUEVE TU CUERPO” | Bloque 5 | -Coreografía, escenificación | 9 |
| 6.”VAMOS A MEJORAR NUESTRA CONDICIÓN FÍSICA II” | Bloque 6 | -Mantener un esfuerzo aeróbico durante 12’ según baremo | 3 |
| Total sesiones: 20 | | | |
| | | | |
| **3r TRIMESTRE** | | | |
| 7.”BALONMANO” | Bloque 3 | -Prueba práctica de balonmano | 10 |
| 8.”ATLETISMO II” | Bloque 1 | -Prueba de salto | 6 |
| 9.”EN EL MEDIO NATURAL” | Bloque 4 | -Examen escrito/trabajo.<br>-Proyecto ecología | 3 |
| 10.”VAMOS A MEJORAR NUESTRA CONDICIÓN FÍSICA III” | Bloque 6 | -Mantener un esfuerzo aeróbico durante 12’ según baremo | 3 |
| Total sesiones: 22 | | | |

*Notas:*

*- Según convenga a efectos de distribución de las instalaciones, algunos grupos anticiparán al 2º trimestre la unidad de deporte colectivo y pospondrán al 3º la de deporte de raqueta.*
*- Igualmente, cuando convenga, algunas clases se impartirán en el parque de El Retiro.*
*- La temporización de las sesiones es orientativa en función del clima, del empleo óptimo o disponibilidad de las instalaciones.*
*- Parte de las clases correspondientes a las unidades 1, 2, 3, 4, y 7 se realizarán en el parque de El Retiro siempre que la meteorología y otras circunstancias lo permitan. El alumno que por cualquier motivo no pueda realizar dichas prácticas, las realizará y presentará en el tiempo y forma indicado por su profesor. Además, deberá permanecer en el Centro mientras sus compañeros la realizan.*

# 3.- CRITERIOS DE EVALUACIÓN

## 3.1 CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

| Criterios de evaluación | Estándares de aprendizaje evaluables |
|---|---|
| 1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. | 1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.<br>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.<br>1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.<br>1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.<br>1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades |
| 2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. | 2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.<br>2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.<br>2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.<br>2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea. |
| 3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. | 3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.<br>3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.<br>3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.<br>3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares. |
| 4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. | 4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.<br>4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.<br>4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva<br>4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.<br>4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. 4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud. |

| | |
|---|---|
| 5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo. | 5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.<br>5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.<br>5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.<br>5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida. |
| 6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas. | 6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.<br>6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.<br>6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades. |
| 7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. | 7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.<br>7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.<br>7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza. |
| 8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. | 8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físicodeportivas.<br>8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físicodeportivas<br>8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual. |
| 9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. | 9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.<br>9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.<br>9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable. |
| 10. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. | 10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,…), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.<br>10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos. |

## 3.2 PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

Los procedimientos e instrumentos de evaluación y calificación que han sido diseñados y seleccionados, son:

- **La observación sistemática**: mediante el registro anecdótico y el diario de clase.
- **El análisis de las producciones de los alumnos**, que analiza el resultado del trabajo y que se concretan en:
  - Las producciones escritas, trabajos monográficos individuales y grupales, textos escritos…
  - Las preguntas inteligentes, que son preguntas que surgen de leer un texto, de reflexionar sobre lo que el alumno creía y que no está en consonancia con lo que ha leído, o las que surgen de la relación con otros temas.
  - Y las producciones motrices o montajes individuales o grupales.
- **Pruebas específicas**: pruebas objetivas, exposiciones de trabajos o temas, resoluciones de problemas motrices, pruebas de capacidad motriz
- **Grabaciones en vídeo y toma de fotografías** (únicamente con carácter formativo) y posterior análisis.
- **La valoración de los intercambios orales** a través de:
  - Reflexiones grupales
  - Debates
  - Asambleas
- **La coevaluación**: nos permite implicar al alumno en el proceso de evaluación. Ésta es de gran interés para que los alumnos vayan adquiriendo **autonomía y participación** en su propio proceso de enseñanza-aprendizaje, adquiriendo responsabilidad para valorar a sus compañeros por el mismo trabajo que realizaron ellos.
- **La autoevaluación** es la "evaluación que una persona realiza sobre sí misma o sobre un proceso y/o resultado personal" que se desarrolla con el fin de que los alumnos sean conscientes del trabajo que desarrollan en cada uno de los aspectos que el profesor ha fijado para poner la nota.

## 3.3 CONDICIONES PREVIAS A LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Son de obligado cumplimiento para optar a una calificación positiva, y son:

- **La entrega de todos los documentos** en tiempo y forma que se pidan en cada Unidad Didáctica.
- **La participación activa**, entendiendo como tal el desarrollo de las propuestas de aula, aportaciones, ayuda a los compañeros, mostrar actitudes de respeto hacia los compañeros y material…
- **El respeto a normas básicas propias de la materia de E.F. para la práctica**, entendiendo como tales: el llevar la indumentaria adecuada (sin aditamentos como pañuelos, gorras…) y llevar ropa y calzado deportivo (cordones atados…).

### 3.4. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

| CONOCIMIENTOS | DESTREZAS | ACTITUDES |
|---|---|---|
| 2 puntos | 5 puntos | 3 puntos |
| | **1ª EVALUACIÓN** | |
| **Prueba teórica** | **Prueba de resistencia aeróbica** | **Observación directa** |
| | **Test de fuerza-resistencia abdominal** | |
| | **Prueba de salto horizontal** | |
| | **Prueba de velocidad** | |
| | **Prueba de Flexibilidad Tronco** | |
| | **2ª EVALUACIÓN** | |
| **Prueba teórica** | **Prueba de bádminton** | **Observación directa** |
| | **Coreografía** | |
| | **Condición física** | |
| | **3ª EVALUACIÓN** | |
| **Prueba teórica** | **Prueba de balonmano** | **Observación directa** |
| | **Condición física** | |
| | **Prueba de salto** | |

- ***Para el examen práctico es necesario llevar la vestimenta adecuada indicada por el centro: 1º, 2º y 3º ESO, el chándal del Centro; 4ºESO y Bachillerato, camiseta deportiva o con mangas, pantalón de chándal corto o largo y zapatillas de deporte y atadas (deportivas);además aquellos alumnos que lo puedan necesitar deberán traer la medicación prescrita por su médico.***

- **El/la alumno/a con más de 3 faltas injustificadas por evaluación, perderá los 3 puntos de la actitud.**
- **En caso de que las circunstancias climatológicas no permitan la realización de la prueba de orientación, la puntuación se sumará a la de la prueba de condición física.**
- **Habrá que sacar una nota mínima de 3 en conocimientos y destrezas para que se haga media.**
- **La recuperación de evaluaciones pendientes se realizará a lo largo de la evaluación siguiente teniendo en cuenta la actitud actual, la repetición de pruebas y entrega de trabajos pertinentes.**
- **En caso de no realizar pruebas teóricas, los dos puntos de este apartado se sumarán a la nota de destrezas.**
- **La nota final del curso será la media de las tres evaluaciones.**

### 3.5 CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA DE SEPTIEMBRE

- Los contenidos mínimos del curso supondrán un 100% de la nota.
- Los alumnos con adaptación curricular se examinarán según las adaptaciones propuestas durante el curso.
- Los alumnos de la sección bilingüe realizarán la prueba escrita correspondiente a los contenidos del curso, en alemán, siendo su valor el 30% de la nota.
- Si algún alumno sufre un accidente o lesión durante las vacaciones, se podrá examinar sólo de forma teórica, siempre que presente el informe médico correspondiente. El valor del examen será el 100% de la nota.

## 4.- CRITERIOS DE METODOLOGÍA DIDÁCTICA

(Orden ECD/65/2015, de 21 de enero)

Todo proceso de enseñanza-aprendizaje debe partir de una planificación de lo que se pretende conseguir, teniendo claro cuáles son los objetivos y los métodos didácticos más adecuados.

Los métodos elegidos deben ajustarse al nivel competencial inicial de los alumnos y alumnas, y es necesario secuenciar la enseñanza, es decir, empezar por los aprendizajes más simples para avanzar hacia otros más complejos.

Uno de los elementos clave en la enseñanza por competencias es la motivación hacia el aprendizaje, por lo que los métodos utilizados deben ser activos y contextualizados, facilitando la participación e implicación del alumnado.

En el proceso enseñanza-aprendizaje competencial, las estrategias interactivas son las más adecuadas. Las metodologías que contextualizan el aprendizaje favorecen la participación activa, facilitan el desarrollo de las competencias y la motivación del alumnado.

Con el trabajo por proyectos se busca conseguir un determinado resultado práctico, favoreciendo un aprendizaje que integre las distintas competencias.

Se recomienda el uso del portfolio, que motiva al alumnado, potencia su autonomía y desarrolla su pensamiento crítico y reflexivo.

Es importante la selección y uso de materiales y recursos didácticos adaptados a los distintos niveles y atendiendo a la diversidad en el aula.

De entre los métodos, técnicas y estilos de enseñanza, así como de las estrategias en la práctica que a continuación se citan siguiendo la terminología de autores como M. Mousston, Sánchez Bañuelos y Delgado Noguera, emplearemos unas u otras en función de las características específicas de la actividad, del nivel del alumnado, del material, del espacio disponible, etc.

Se tenderá siempre a una dinámica de clase activa, participativa, comunicativa e investigativa, donde se fomenten los aspectos positivos de relación con los demás, respeto, colaboración, compañerismo, responsabilidad, autonomía, afán de superación, etc.

- Métodos: Inductivo y deductivo
- Técnicas de enseñanza: Instrucción directa y búsqueda.
- Estilos de enseñanza: Mando directo (modificado); asignación de tareas; grupos de nivel; enseñanza recíproca; grupos reducidos; microenseñanza; programas individualizados; descubrimiento guiado y resolución de problemas.
- Estrategias en la práctica: Analítica pura; analítica secuencial; analítica progresiva; global pura; global con polarización de la atención; global con modificación de la situación real; y mixta.

Atendiendo a las características de la enseñanza secundaria obligatoria, la diversidad en el aprendizaje debe ser valorada en el currículo.

La metodología permite actuar en ocasiones por grupos de nivel y/o por microenseñanza.

La Educación Física permite establecer estos grupos, sobre todo en los aprendizajes de los contenidos procedimentales de las habilidades motrices y juegos y deportes.

La intensidad y el ritmo de ejecución permiten atender la diversidad en los contenidos procedimentales de condición física.

Presentar la tarea a realizar de modo divertido y con inclinación lúdica, permite mejorar la adquisición de contenidos conceptuales y actitudinales.

# 5.- ADAPTACIONES PARA LA SECCIÓN BILINGÜE EN 1º ESO

## 5.1 ESPECIFICIDADES LINGÜISTICAS Y COMUNICATIVAS RELACIONADAS CON LA E. F.

- Comandos y órdenes. Empleo de fórmulas con el imperativo. Verbos y acciones que implican movimiento empleados en presente de indicativo y pretérito perfecto, tanto en frases afirmativas como negativas y/o interrogativas.
- Vocabulario básico sobre el cuerpo humano, los entornos natural y urbano para realizar actividad física, el clima, los diferentes deportes, juegos y demás elementos que incluye una actividad física saludable.
- Adjetivos numerales y ordinales.

## 5.2 SECUENCIACIÓN DE ESPECIFICIDADES POR UNIDADES DIDÁCTICAS

- UNIDAD DIDÁCTICA 1: Acondicionamiento físico I, calentamiento general y resistencia. Introducción al vocabulario básico en alemán para llevar a cabo un calentamiento general: **partes del cuerpo, acciones que implican movimientos.**
- UNIDAD DIDÁCTICA 2: Iniciación al atletismo. **Introducción al vocabulario básico de la disciplina: reglamento, material. Empleo del presente de indicativo en la descripción de gestos técnicos. Acceso a artículos modificados sobre atletismo**
- UNIDAD DIDÁCTICA 3: Acondicionamiento físico II. Resistencia, fuerza y flexibilidad. **Trabajo con números ordinales hasta centenas en la toma de pulso.**
- UNIDAD DIDÁCTICA 4: Coordinación dinámica general y equilibrio. ( Atletismo) Técnicas de coordinación y equilibrio. **Descripción de personas y lugares para reproducir posiciones básicas.**
- UNIDAD DIDÁCTICA 5: Expresión corporal. Práctica de técnicas de expresión. Aportación de movimientos. **La danza en España y Alemania. Visionado de vídeos en internet sobre danzas en países germano parlantes.**
- UNIDAD DIDÁCTICA 6: Acondicionamiento físico III. Fuerza. **Entrenamiento de la fuerza con juegos de autocarga y juegos de fuerza tradicionales de Alemania. Vocabulario básico: los músculos y huesos del cuerpo.**
- UNIDAD DIDÁCTICA 7: Iniciación al balonmano. Elementos técnicos. Lógica motriz. **La importancia del balonmano en Alemania. Reglamento básico.**
- UNIDAD DIDÁCTICA 8: Actividades en el medio natural. Salidas, marchas, reglas de comportamiento. **Diferencia de entornos naturales entre España y Alemania. Los edificios/lugares de un pueblo/ciudad. Los colores.**
- UNIDAD DIDÁCTICA 9: Bádminton. Juegos con distintos elementos. Técnicas de golpeo. **Vocabulario básico: reglamento, materiales. Historia del deporte de balonmano en España y Alemania.**

### 5.3 METODOLOGÍA Y PREPARACIÓN DE MATERIALES

En cuanto a la metodología, se impartirá un cincuenta por ciento de las sesiones anuales íntegramente en alemán. En la otra mitad se alternarán a las explicaciones en castellano, conceptos de lo visto en alemán. Por lo tanto, podemos decir que en ambas sesiones que se imparten por grupo semanalmente se trabajará con el alemán.

Para la preparación de los materiales nos reuniremos dos veces a la semana de forma presencial con un auxiliar de lenguaje. También se utilizarán como apoyos la plataforma creada en la web para el intercambio de información entre centros bilingües, el instituto alemán (Goethe Institut), y los propios auxiliares de lenguaje que trabajan en nuestro Centro.

### 5.4 CRITERIOS GENERALES DE EVALUACIÓN

La evaluación de la utilización de la lengua alemana se llevará a cabo en los bloques teórico y actitudinal de la asignatura. El porcentaje de puntuación irá desde el 20% en 1º ESO hasta el 60% en bachillerato. En el bloque actitudinal se puntuará con hasta un 25% la utilización de la lengua alemana en las clases.

Para aprobar la asignatura es indispensable aprobar los contenidos de la asignatura en alemán.

## 6.- ALUMNOS/AS CON PÉRDIDA DEL DERECHO A LA EVALUACIÓN CONTINUA

Los/las alumnos/as con pérdida del derecho a la evaluación continua realizarán unas pruebas extraordinarias, en una fecha indicada por la Jefatura de Estudios, en las que tendrán que superar todos los contenidos mínimos en un 100 % para obtener una calificación positiva, ya que tienen un cero en el apartado de actitud.

# 2º ESO

# 1. CONTENIDOS

## 2º ESO

## Bloque 1: Actividades individuales en medio estable.

- Habilidades gimnásticas y acrobáticas
- Saltos, giros, equilibrios volteos; ajuste de las habilidades a los modelos técnicos básicos
- Descripción de los movimientos y capacidades motrices implicadas.
- Formas de evaluar el nivel técnico en las habilidades específicas de las actividades gimnásticas y acrobáticas.
- Aspectos preventivos de las actividades gimnásticas y acrobáticas: calentamiento específico, ayudas, ajuste de las actividades al nivel de habilidad.
- Valoración del esfuerzo personal en los aprendizajes.

## Bloque 2: Actividades de adversario: lucha

- Elementos técnicos, tácticos y reglamentarios de la lucha. Agarres desequilibrios, caídas, reequilibrios.
- Respeto y aceptación de las normas reglamentarias de las actividades de lucha.
- Autocontrol ante las situaciones de contacto físico.
- La figura del ganador y el significado del adversario en el deporte actual. Modelos de conducta de los ganadores. El respeto y la consideración como valores propios de estas actividades.

## Bloque 3: Actividades de colaboración-oposición: fútbol

- Habilidades específicas del fútbol. Modelos técnicos y adaptación a las características propias.
- Dinámica interna, aplicación de las habilidades para cumplir los principios estratégicos del fútbol. Capacidades implicadas.
- Estímulos relevantes que en el fútbol condicionan la conducta motriz. Situación de jugadores, balón y portería, espacios de juego.
- La aceptación de las diferencias y la ayuda en el seno de los equipos.

## Bloque 4: Actividades en medio no estable:

- Trepa y recorridos horizontales de escalada. Capacidades implicadas. Medidas de seguridad y control de riesgos.
- Nudos; realización y procedimientos de verificación de la seguridad.
- Instalaciones urbanas y entornos naturales para las actividades de trepa y escalada; conductas de cuidado del entorno que se utiliza.

## Bloque 5: Actividades artístico expresivas: acrossport.

- Calidades de movimiento y expresividad.
- Significados de los gestos en el lenguaje no verbal.

## Bloque 6: Salud:

- Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico deportivas seleccionadas.

- Medidas preventivas en las actividades físico deportivas en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica.
- Los niveles saludables en los factores de la condición física.
- Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas.
- Progresividad de los esfuerzos: actividades de activación y actividades de recuperación en función de la actividad principal.

## Bloque 7: La respiración.

- Tipos y combinación de la respiración con la actividad física y con la relajación.

## 2.- CONTENIDOS, ESTRUCTURA Y CLASIFICACIÓN

| TEMPORALIZACIÓN<br><br>PRIMER CICLO ESO (2ºESO) | | | |
|---|---|---|---|
| | | | |
| **1r TRIMESTRE** | | | |
| UNIDAD DIDÁCTICA | RELACIÓN CON LOS CONTENIDOS | CONTENIDOS MÍNIMOS | Nº SES |
| 1.”VAMOS A MEJORAR NUESTRA CONDICIÓN FÍSICA I” | Bloque 6 | -Calentamiento general<br>-Mantener un esfuerzo aeróbico durante 15’ según baremo<br>-Abdominales en 30’ según baremo<br>-Prueba de salto según baremo | 13 |
| 2.”LUCHA” | Bloque 2 | -Saber caer y desequilibrar<br>-Saber inmovilizar y salir de inmovilización | 8 |
| 3.”RESPIRACIÓN” | Bloque 7 | -Conoce y realiza los distintos tipos de respiración y participa en las actividades propuestas. | 3 |
| Total sesiones: 24 | | | |
| | | | |
| **2º TRIMESTRE** | | | |
| 4.”FÜTBOL” | Bloque 3 | -Prueba práctica de fútbol | 8 |
| 5.”HABILIDADES GIMNÁSTICAS” | Bloque 1 | -Coreografía | 9 |
| 6.”VAMOS A MEJORAR NUESTRA CONDICIÓN FÍSICA II” | Bloque 6 | -Mantener un esfuerzo aeróbico durante 15’ según baremo | 3 |
| Total sesiones: 20 | | | |
| | | | |
| **3r TRIMESTRE** | | | |
| 7.”ESCALADA” | Bloque 4 | -Realizar un recorrido horizontal<br>-Ejecución de diversos nudos | 9 |
| 8.”ACROSPORT” | Bloque 5 | -Prueba de acrosport durante 90 “ | 10 |
| 9.”VAMOS A MEJORAR NUESTRA CONDICIÓN FÍSICA III” | Bloque 6 | -Mantener un esfuerzo aeróbico durante 15’ según baremo | 3 |
| Total sesiones: 22 | | | |

*Notas:*

*- Según convenga a efectos de distribución de las instalaciones, algunos grupos anticiparán al 2º trimestre la unidad de deporte colectivo y pospondrán al 3º la de deporte de raqueta.*
*- Igualmente, cuando convenga, algunas clases se impartirán en el parque de El Retiro.*
*- La temporización de las sesiones es orientativa en función del clima, del empleo óptimo o disponibilidad de las instalaciones.*
*- Parte de las clases correspondientes a las unidades 1, 2, 3, 4, y 7 se realizarán en el parque de El Retiro siempre que la meteorología y otras circunstancias lo permitan. El alumno que por cualquier motivo no pueda realizar dichas prácticas, las realizará y presentará en el tiempo y forma indicado por su profesor. Además, deberá permanecer en el Centro mientras sus compañeros la realizan.*

# 3.- CRITERIOS DE EVALUACIÓN

## 3.1 CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

| Criterios de evaluación | Estándares de aprendizaje evaluables |
|---|---|
| 1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. | 1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.<br>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.<br>1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.<br>1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.<br>1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades |
| 2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. | 2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.<br>2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.<br>2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.<br>2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea. |
| 3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. | 3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.<br>3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.<br>3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.<br>3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares. |
| 4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. | 4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.<br>4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.<br>4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva<br>4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.<br>4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. 4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos |

| | |
|---|---|
| | negativos para la salud. |
| 5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo. | 5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.<br>5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.<br>5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.<br>5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida. |
| 6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas. | 6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.<br>6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.<br>6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades. |
| 7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. | 7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.<br>7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.<br>7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza. |
| 8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. | 8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físicodeportivas.<br>8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físicodeportivas<br>8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual. |
| 9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. | 9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.<br>9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.<br>9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable. |
| 10. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. | 10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,…), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.<br>10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos. |

## 3.2. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

Los procedimientos e instrumentos de evaluación y calificación que han sido diseñados y seleccionados, son:

- **La observación sistemática**: mediante el registro anecdótico y el diario de clase.
- **El análisis de las producciones de los alumnos**, que analiza el resultado del trabajo y que se concretan en:
  - Las producciones escritas, trabajos monográficos individuales y grupales, textos escritos…
  - Las preguntas inteligentes, que son preguntas que surgen de leer un texto, de reflexionar sobre lo que el alumno creía y que no está en consonancia con lo que ha leído, o las que surgen de la relación con otros temas.
  - Y las producciones motrices o montajes individuales o grupales.
- **Pruebas específicas**: pruebas objetivas, exposiciones de trabajos o temas, resoluciones de problemas motrices, pruebas de capacidad motriz
- **Grabaciones en vídeo y toma de fotografías** (únicamente con carácter formativo) y posterior análisis.
- **La valoración de los intercambios orales** a través de:
  - Reflexiones grupales
  - Debates
  - Asambleas
- **La coevaluación**: nos permite implicar al alumno en el proceso de evaluación. Ésta es de gran interés para que los alumnos vayan adquiriendo **autonomía y participación** en su propio proceso de enseñanza-aprendizaje, adquiriendo responsabilidad para valorar a sus compañeros por el mismo trabajo que realizaron ellos.
- **La autoevaluación** es la "evaluación que una persona realiza sobre sí misma o sobre un proceso y/o resultado personal" que se desarrolla con el fín de que los alumnos sean conscientes del trabajo que desarrollan en cada uno de los aspectos que el profesor ha fijado para poner la nota.

## 3.3. CONDICIONES PREVIAS A LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Son de obligado cumplimiento para optar a una calificación positiva, y son:

-**La entrega de todos los documentos** en tiempo y forma que se pidan en cada Unidad Didáctica.

-**La participación activa**, entendiendo como tal el desarrollo de las propuestas de aula, aportaciones, ayuda a los compañeros, mostrar actitudes de respeto hacia los compañeros y material…

-**El respeto a normas básicas propias de la materia de E.F. para la práctica**, entendiendo como tales: el llevar la indumentaria adecuada (sin aditamentos como pañuelos, gorras…) y llevar ropa y calzado deportivo (cordones atados…)

## 3.4. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

| CONOCIMIENTOS | DESTREZAS | ACTITUDES |
|---|---|---|
| 2 puntos | 5 puntos | 3 puntos |
| | **1ª EVALUACIÓN** | |
| **Prueba teórica** | **Prueba de resistencia aeróbica** | **Observación directa** |
| | **Prueba de fuerza-resistencia abdominal** | |
| | **Pruebas de salto horizontal** | |
| | **Prueba de lucha** | |
| | **Prueba de respiración** | |
| | **2ª EVALUACIÓN** | |
| **Prueba teórica** | **Pruebas de habilidades gimnásticas** | **Observación directa** |
| | **Prueba de fútbol** | |
| | **Condición física** | |
| | **3ª EVALUACIÓN** | |
| **Prueba teórica** | **Prueba de acrosport** | **Observación directa** |
| | **Condición física** | |
| | **Prueba de escalada** | |

- ***Para el examen práctico es necesario llevar la vestimenta adecuada indicada por el centro: 1º, 2º y 3º ESO, el chándal del Centro; 4ºESO y Bachillerato, camiseta deportiva o con mangas, pantalón de chándal corto o largo y zapatillas de deporte y atadas (deportivas);además aquellos alumnos que lo puedan necesitar deberán traer la medicación prescrita por su médico.***

- **El/la alumno/a con más de 3 faltas injustificadas por evaluación, perderá los 3 puntos de la actitud.**
- **En caso de que las circunstancias climatológicas no permitan la realización de la prueba de orientación, la puntuación se sumará a la de la prueba de condición física.**
- **Habrá que sacar una nota mínima de 3 en conocimientos y destrezas para que se haga media.**
- **La recuperación de evaluaciones pendientes se realizará a lo largo de la evaluación siguiente teniendo en cuenta la actitud actual, la repetición de pruebas y entrega de trabajos pertinentes.**
- **En caso de no realizar pruebas teóricas, los dos puntos de este apartado se sumarán a la nota de destrezas.**
- **La nota final del curso será la media de las tres evaluaciones.**

### 3.5. CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA DE SEPTIEMBRE:

- Los contenidos mínimos del curso supondrán un 100% de la nota.
- Los alumnos con adaptación curricular se examinarán según las adaptaciones propuestas durante el curso.
- Los alumnos de la sección bilingüe realizarán la prueba escrita correspondiente a los contenidos del curso, en alemán, siendo su valor el 30% de la nota.
- Si algún alumno sufre un accidente o lesión durante las vacaciones, se podrá examinar sólo de forma teórica, siempre que presente el informe médico correspondiente. El valor del examen será el 100% de la nota.

# 4. CRITERIOS DE METODOLOGÍA DIDÁCTICA

**(**Orden ECD/65/2015, de 21 de enero)

Todo proceso de enseñanza-aprendizaje debe partir de una planificación de lo que se pretende conseguir, teniendo claro cuáles son los objetivos y los métodos didácticos más adecuados.

Los métodos elegidos deben ajustarse al nivel competencial inicial de los alumnos y alumnas, y es necesario secuenciar la enseñanza, es decir, empezar por los aprendizajes más simples para avanzar hacia otros más complejos.

Uno de los elementos clave en la enseñanza por competencias es la motivación hacia el aprendizaje, por lo que los métodos utilizados deben ser activos y contextualizados, facilitando la participación e implicación del alumnado.

En el proceso enseñanza-aprendizaje competencial, las estrategias interactivas son las más adecuadas. Las metodologías que contextualizan el aprendizaje favorecen la participación activa, facilitan el desarrollo de las competencias y la motivación del alumnado.

Con el trabajo por proyectos se busca conseguir un determinado resultado práctico, favoreciendo un aprendizaje que integre las distintas competencias.

Se recomienda el uso del portfolio, que motiva al alumnado, potencia su autonomía y desarrolla su pensamiento crítico y reflexivo.

Es importante la selección y uso de materiales y recursos didácticos adaptados a los distintos niveles y atendiendo a la diversidad en el aula.

De entre los métodos, técnicas y estilos de enseñanza, así como de las estrategias en la práctica que a continuación se citan siguiendo la terminología de autores como M. Mousston, Sánchez Bañuelos y Delgado Noguera, emplearemos unas u otras en función de las características específicas de la actividad, del nivel del alumnado, del material, del espacio disponible, etc.

Se tenderá siempre a una dinámica de clase activa, participativa, comunicativa e investigativa, donde se fomenten los aspectos positivos de relación con los demás, respeto, colaboración, compañerismo, responsabilidad, autonomía, afán de superación, etc.

- Métodos: Inductivo y deductivo
- Técnicas de enseñanza: Instrucción directa y búsqueda.
- Estilos de enseñanza: Mando directo (modificado); asignación de tareas; grupos de nivel; enseñanza recíproca; grupos reducidos; microenseñanza; programas individualizados; descubrimiento guiado y resolución de problemas.
- Estrategias en la práctica: Analítica pura; analítica secuencial; analítica progresiva; global pura; global con polarización de la atención; global con modificación de la situación real; y mixta.

Atendiendo a las características de la enseñanza secundaria obligatoria, la diversidad en el aprendizaje debe ser valorada en el currículo.

La metodología permite actuar en ocasiones por grupos de nivel y/o por microenseñanza.

La Educación Física permite establecer estos grupos, sobre todo en los aprendizajes de los contenidos procedimentales de las habilidades motrices y juegos y deportes.

La intensidad y el ritmo de ejecución permiten atender la diversidad en los contenidos procedimentales de condición física.

Presentar la tarea a realizar de modo divertido y con inclinación lúdica, permite mejorar la adquisición de contenidos conceptuales y actitudinales.

# 5. ADAPTACIONES PARA LA SECCIÓN BILINGÜE EN 2º ESO

## 5.1. ESPECIFICIDADES LINGÜÍSTICAS Y COMUNICATIVAS RELACIONADAS CON LA E. F.

- Comandos y órdenes. Empleo de fórmulas con el imperativo. Verbos y acciones que implican movimiento empleados en presente de indicativo y pretérito perfecto, tanto en frases afirmativas como negativas y/o interrogativas.
- Vocabulario básico sobre el cuerpo humano, los entornos natural y urbano para realizar actividad física, el clima, los diferentes deportes, juegos y demás elementos que incluye una actividad física saludable.
- Adjetivos numerales y ordinales.

## 5.2. SECUENCIACIÓN DE ESPECIFICIDADES POR UNIDADES DIDÁCTICAS

- UNIDAD DIDÁCTICA 1: Acondicionamiento físico I, calentamiento general y resistencia. **Vocabulario para llevar a cabo un calentamiento general: partes del cuerpo, acciones, nombres, adverbios y adjetivos relacionados con el movimiento. Recopilación de un catálogo de ejercicios para el calentamiento general individualizado en alemán.**
- UNIDAD DIDÁCTICA 2: Iniciación al atletismo. **Introducción al vocabulario básico de la disciplina: reglamento, material. Comprensión de un artículo periodístico relacionado con la disciplina.**
- UNIDAD DIDÁCTICA 3: Carrera de orientación. **Comprensión de frases utilizando verbos como *mögen* y *können* para continuar de una pista a otra. Indicación y seguimiento de direcciones.**
- UNIDAD DIDÁCTICA 4: Acondicionamiento físico II. Resistencia, fuerza y flexibilidad. **Trabajo con números, adjetivos numerales y ordinales. Vocabulario referente a las capacidades físicas básicas y los beneficios que aporta su entrenamiento y mejora.**
- UNIDAD DIDÁCTICA 5: Coordinación dinámica general y equilibrio. **Técnicas de coordinación y equilibrio y su terminología en alemán. Introducción a los juegos populares en España y Alemania. Descripción de posiciones en el espacio. Adverbios de lugar.**
- UNIDAD DIDÁCTICA 6: Expresión corporal. Práctica de técnicas de expresión. Aportación de movimientos. **La danza en España y Alemania. Grados del adjetivo y verbos correlativos*: stehen/stellen, sitzen/setzen, liegen/legen*.**
- UNIDAD DIDÁCTICA 7: Acondicionamiento físico III. Fuerza. **Entrenamiento de la fuerza con juegos de autocargas y juegos de fuerza tradicionales de**

**Alemania. Vocabulario básico: los músculos, huesos y articulaciones del cuerpo.**

- UNIDAD DIDÁCTICA 8: Iniciación al unihockey. Elementos técnicos. Lógica motriz. **La importancia del unihockey en Alemania. Reglamento básico. Comprensión de artículos deportivos sobre la disciplina.**
- UNIDAD DIDÁCTICA 9: Actividades en el medio natural. **Salidas, marchas, reglas de comportamiento. Posibilidades de deportes de aventura en los Alpes. Puntos cardinales y adverbios de lugar.**
- UNIDAD DIDÁCTICA 10: Pádel. Juegos con distintos elementos. Técnicas de golpeo. **Vocabulario básico: reglamento, materiales, historia y extensión del deporte de pádel en España y Alemania.**

### 5.3. METODOLOGÍA Y PREPARACIÓN DE MATERIALES

En cuanto a la metodología, se impartirá un cincuenta por ciento de las sesiones anuales íntegramente en alemán. En la otra mitad se alternarán a las explicaciones en castellano, conceptos de lo visto en alemán. Por lo tanto, podemos decir que en ambas sesiones que se imparten por grupo semanalmente se trabajará con el alemán.

Para la preparación de los materiales nos reuniremos dos veces a la semana de forma presencial con un auxiliar de lenguaje. También se utilizarán como apoyos la plataforma creada en la web para el intercambio de información entre centros bilingües, el instituto alemán (Goethe Institut), y los propios auxiliares de lenguaje que trabajan en nuestro Centro.

### 5.4. CRITERIOS GENERALES DE EVALUACIÓN

La evaluación de la utilización de la lengua alemana se llevará a cabo en los bloques teórico y actitudinal de la asignatura. El porcentaje de puntuación irá desde el 20% en 1º ESO hasta el 60% en bachillerato. En el bloque actitudinal se puntuará con hasta un 25% la utilización de la lengua alemana en las clases.

## 6. ALUMNOS/AS CON PÉRDIDA DEL DERECHO A LA EVALUACIÓN CONTINUA

Los/las alumnos/as con pérdida del derecho a evaluación continua realizarán unas pruebas extraordinarias, en una fecha indicada por la Jefatura de Estudios, en las que tendrán que superar todos los contenidos mínimos en un 100% para alcanzar una evaluación positiva, ya que tienen un cero en el apartado de actitud.

Para aprobar la asignatura es indispensable aprobar los contenidos de la asignatura en alemán.

## 7. ALUMNOS/AS CON LA MATERIA PENDIENTE DEL CURSO ANTERIOR

Los/las alumnos/as con la materia de Educación Física pendiente del primer curso de E.S.O. cursarán el segundo curso con el resto de su grupo, y su profesor le hará el seguimiento en el trabajo de la materia pendiente, debiéndose presentar a las convocatorias extraordinarias convocadas por Jefatura de Estudios.

# 3º ESO

## 1.- CONTENIDOS

### 3º ESO

## BLOQUE 1: Actividades individuales en medio estable:

- Modalidades de atletismo: carrera de vallas y salto de altura estilo Fósbury
- Ajuste de la ejecución a la globalidad del gesto técnico.
- Relación de la técnica de las modalidades con la prevención de lesiones, con la eficacia y con la seguridad.
- Capacidades motrices implicadas: coordinación, fuerza rápida, velocidad, flexibilidad.
- Formas de evaluar el nivel técnico en el paso de las vallas y el salto Fósbury.
- Aspectos preventivos: indumentaria, materiales, calentamiento específico para cada modalidad, trabajo por niveles de habilidad, actividades de recuperación, estiramientos y relajación.
- La capacidad de aprendizaje motor y el valor relativo de los resultados cuantitativos.

## BLOQUE 2: Actividades de adversario: el bádminton:

- Golpeos y desplazamientos. Técnica, finalidades y capacidades motrices implicadas.
- Estrategias de juego. Colocación de los golpeos en función de la propia situación y de la interpretación del juego y la situación del adversario.
- Reglamento de juego. Adecuación de las conductas y aceptación del resultado de la competición.

## BLOQUE 3: Actividades de colaboración-oposición: baloncesto:

- Habilidades específicas del baloncesto. Modelos técnicos de las habilidades ofensivas y defensivas y adaptación a las características de los participantes.
- Dinámica interna, funciones de los jugadores y principios estratégicos. Capacidades implicadas.
- Estímulos relevantes que en baloncesto condicionan la conducta motriz: situación del balón y la canasta, espacios libres, tiempos de juego, etc.
- La colaboración y la toma de decisiones en equipo.

## BLOQUE 4: Actividades en medio no estable: orientación:

- La orientación como actividad físico deportiva en medio no estable. Interpretación de mapas y uso de la brújula y otros sistemas de orientación (GPS, indicios naturales).
- Equipamiento básico para la realización de actividades de orientación en función de la duración y de las condiciones de las mismas.
- La meteorología como factor que hay que tener en cuenta para preparar o realizar una actividad de orientación.
- Características de las zonas de actividad y su repercusión en las técnicas que hay que emplear para garantizar la seguridad. Posibilidades del entorno natural próximo para la realización de recorridos de orientación. Influencia de las actividades de orientación en la degradación del entorno natural próximo. Conductas destinadas al cuidado del entorno que se utiliza.

## BLOQUE 5: Actividades artístico expresivas: danzas:

- La danza como contenido cultural. Danzas históricas y danzas actuales.
- Diseño y realización de coreografías Agrupamientos y elementos coreográficos.

## BLOQUE 6: Salud:

- Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico deportivas trabajadas
- Medidas preventivas en las actividades físico deportivas en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica.
- Métodos para llegar a valores saludables en la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad.
- Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas
- Control de la intensidad de los esfuerzos: la frecuencia cardiaca, la escala de percepción de esfuerzo.

## BLOQUE 7: Balance energético entre ingesta y gasto calórico.

## 2.- CONTENIDOS, ESTRUCTURA Y CLASIFICACIÓN

| TEMPORALIZACIÓN<br><br>PRIMER CICLO ESO (3ºESO) | | | |
|---|---|---|---|
| | | | |
| **1r TRIMESTRE** | | | |
| UNIDAD DIDÁCTICA | RELACIÓN CON LOS CONTENIDOS | CONTENIDOS MÍNIMOS | Nº SES |
| 1.” CONDICIÓN FÍSICA I” | Bloque 6 | -Calentamiento general<br>-Mantener un esfuerzo aeróbico durante 20’ según baremo<br>-Abdominales en 1’ según baremo<br>-Prueba de flexibilidad según baremo | 12 |
| 2.”ATLETISMO III” | Bloque 1 | -Prueba paso de vallas<br>-Salto de altura | 8 |
| 3.”ALIMENTACIÓN II” | Bloque 7 | -Estudio de ingesta y gasto calórico | 4 |
| Total sesiones: 24 | | | |
| | | | |
| **2º TRIMESTRE** | | | |
| 4.”EMPEZAMOS A JUGAR AL BALONCESTO” | Bloque 3 | -Circuito de baloncesto | 8 |
| 5.”TODOS A BAILAR” | Bloque 5 | -Coreografía | 9 |
| 6.” CONDICIÓN FÍSICA II” | Bloque 6 | -Mantener un esfuerzo aeróbico durante 20’ según baremo | 3 |
| Total sesiones: 20 | | | |
| | | | |
| **3r TRIMESTRE** | | | |
| 7.”BÁDMINTON” | Bloque 2 | -Prueba práctica de bádminton | 10 |
| 8.”INICIACIÓN A PALAS” | Bloque 2 | -Prueba práctica | 5 |
| 9.”EN EL MEDIO NATURAL II” | Bloque 4 | -Examen escrito/trabajo<br>-prueba práctica | 4 |
| 10. ” CONDICIÓN FÍSICA III” | Bloque 6 | -Mantener un esfuerzo aeróbico durante 20’ según baremo | 3 |
| Total sesiones: 22 | | | |

*Notas:*

*- Según convenga a efectos de distribución de las instalaciones, algunos grupos anticiparán al 2º trimestre la unidad de deporte de raqueta y pospondrán al 3º la de deporte colectivo.*
*- Igualmente, cuando convenga, algunas clases se impartirán en el parque de El Retiro.*
*- La temporización de las sesiones es orientativa en función del clima, del empleo óptimo o disponibilidad de las instalaciones.*
*- Parte de las clases correspondientes a las unidades 1, 2, 3, 4, y 7 se realizarán en el parque de El Retiro siempre que la meteorología y otras circunstancias lo permitan. El alumno que por cualquier motivo no pueda realizar dichas prácticas, las realizará y presentará en el tiempo y forma indicado por su profesor. Además, deberá permanecer en el Centro mientras sus compañeros la realizan.*

# 3.- CRITERIOS DE EVALUACIÓN

## 3.1 CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

| Criterios de evaluación | Estándares de aprendizaje evaluables |
|---|---|
| 1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. | 1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.<br>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.<br>1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.<br>1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.<br>1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades |
| 2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. | 2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.<br>2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.<br>2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.<br>2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea. |
| 3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. | 3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.<br>3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.<br>3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.<br>3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares. |
| 4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. | 4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.<br>4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.<br>4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva<br>4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.<br>4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. 4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos |

| | |
|---|---|
| | negativos para la salud. |
| 5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo. | 5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.<br>5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.<br>5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.<br>5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida. |
| 6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas. | 6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.<br>6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.<br>6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades. |
| 7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. | 7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.<br>7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.<br>7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza. |
| 8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. | 8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físicodeportivas.<br>8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físicodeportivas<br>8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual. |
| 9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. | 9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.<br>9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.<br>9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable. |
| 10. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. | 10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,…), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.<br>10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos. |

## 3.2 PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

Los procedimientos e instrumentos de evaluación y calificación que han sido diseñados y seleccionados, son:

- **La observación sistemática**: mediante el registro anecdótico y el diario de clase.
- **El análisis de las producciones de los alumnos**, que analiza el resultado del trabajo y que se concretan en:
  - Las producciones escritas, trabajos monográficos individuales y grupales, textos escritos…
  - Las preguntas inteligentes, que son preguntas que surgen de leer un texto, de reflexionar sobre lo que el alumno creía y que no está en consonancia con lo que ha leído, o las que surgen de la relación con otros temas.
  - Y las producciones motrices o montajes individuales o grupales.
- **Pruebas específicas**: pruebas objetivas, exposiciones de trabajos o temas, resoluciones de problemas motrices, pruebas de capacidad motriz
- **Grabaciones en vídeo y toma de fotografías** (únicamente con carácter formativo) y posterior análisis.
- **La valoración de los intercambios orales** a través de:
  - Reflexiones grupales
  - Debates
  - Asambleas
- **La coevaluación**: nos permite implicar al alumno en el proceso de evaluación. Ésta es de gran interés para que los alumnos vayan adquiriendo **autonomía y participación** en su propio proceso de enseñanza-aprendizaje, adquiriendo responsabilidad para valorar a sus compañeros por el mismo trabajo que realizaron ellos.
- **La autoevaluación** es la "evaluación que una persona realiza sobre sí misma o sobre un proceso y/o resultado personal" que se desarrolla con el fin de que los alumnos sean conscientes del trabajo que desarrollan en cada uno de los aspectos que el profesor ha fijado para poner la nota.

## 3.3 CONDICIONES PREVIAS A LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Son de obligado cumplimiento para optar a una calificación positiva, y son:

- **La entrega de todos los documentos** en tiempo y forma que se pidan en cada Unidad Didáctica.
- **La participación activa**, entendiendo como tal el desarrollo de las propuestas de aula, aportaciones, ayuda a los compañeros, mostrar actitudes de respeto hacia los compañeros y material…
- **El respeto a normas básicas propias de la materia de E.F. para la práctica**, entendiendo como tales: el llevar la indumentaria adecuada ( sin aditamentos como pañuelos, gorras…) y llevar ropa y calzado deportivo (cordones atados…).

### 3.4. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

| **CONOCIMIENTOS** | **DESTREZAS** | **ACTITUDES** |
|---|---|---|
| 2 puntos | 5 puntos | 3 puntos |
| | **1ª EVALUACIÓN** | |
| **Prueba teórica** | **Prueba de resistencia aeróbica** | **Observación directa** |
| | **Test de fuerza-resistencia abdominal** | |
| | **Prueba de salto de altura** | |
| | **Prueba de paso de vallas** | |
| | **Prueba de Flexibilidad Tronco** | |
| | **2ª EVALUACIÓN** | |
| **Prueba teórica** | **Prueba de baloncesto** | **Observación directa** |
| | **Coreografía** | |
| | **Condición física** | |
| | **3ª EVALUACIÓN** | |
| **Prueba teórica** | **Prueba de bádminton** | **Observación directa** |
| | **Condición física** | |
| | **Prueba práctica activ. naturaleza** | |
| | **Prueba de salto** | |

- ***Para el examen práctico es necesario llevar la vestimenta adecuada indicada por el centro: 1º, 2º y 3º ESO, el chándal del Centro; 4ºESO y Bachillerato, camiseta deportiva o con mangas, pantalón de chándal corto o largo y zapatillas de deporte y atadas (deportivas);además aquellos alumnos que lo puedan necesitar deberán traer la medicación prescrita por su médico.***

- **El/la alumno/a con más de 3 faltas injustificadas por evaluación, perderá los 3 puntos de la actitud.**
- **En caso de que las circunstancias climatológicas no permitan la realización de la prueba de activ. naturaleza, la puntuación se sumará a la de la prueba de condición física.**
- **Habrá que sacar una nota mínima de 3 en conocimientos y destrezas para que se haga media.**
- **La recuperación de evaluaciones pendientes se realizará a lo largo de la evaluación siguiente teniendo en cuenta la actitud actual, la repetición de pruebas y entrega de trabajos pertinentes.**
- **En caso de no realizar pruebas teóricas, los dos puntos de este apartado se sumarán a la nota de destrezas.**
- **La nota final del curso será la media de las tres evaluaciones.**

### 3.5 CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA DE SEPTIEMBRE

- Los contenidos mínimos (teóricos y prácticos) del curso supondrán un 100% de la nota.
- Los alumnos con adaptación curricular se examinarán según las adaptaciones propuestas durante el curso.
- Los alumnos de la sección bilingüe realizarán la prueba escrita correspondiente a los contenidos del curso, en alemán, siendo su valor el 30% de la nota.
- Si algún alumno sufre un accidente o lesión durante las vacaciones, se podrá examinar sólo de forma teórica, siempre que presente el informe médico correspondiente. El valor del examen será el 100% de la nota.

## 4.- CRITERIOS DE METODOLOGÍA DIDÁCTICA

(Orden ECD/65/2015, de 21 de enero)

Todo proceso de enseñanza-aprendizaje debe partir de una planificación de lo que se pretende conseguir, teniendo claro cuáles son los objetivos y los métodos didácticos más adecuados.

Los métodos elegidos deben ajustarse al nivel competencial inicial de los alumnos y alumnas, y es necesario secuenciar la enseñanza, es decir, empezar por los aprendizajes más simples para avanzar hacia otros más complejos.

Uno de los elementos clave en la enseñanza por competencias es la motivación hacia el aprendizaje, por lo que los métodos utilizados deben ser activos y contextualizados, facilitando la participación e implicación del alumnado.

En el proceso enseñanza-aprendizaje competencial, las estrategias interactivas son las más adecuadas. Las metodologías que contextualizan el aprendizaje favorecen la participación activa, facilitan el desarrollo de las competencias y la motivación del alumnado.

Con el trabajo por proyectos se busca conseguir un determinado resultado práctico, favoreciendo un aprendizaje que integre las distintas competencias.

Se recomienda el uso del portfolio, que motiva al alumnado, potencia su autonomía y desarrolla su pensamiento crítico y reflexivo.

Es importante la selección y uso de materiales y recursos didácticos adaptados a los distintos niveles y atendiendo a la diversidad en el aula.

De entre los métodos, técnicas y estilos de enseñanza, así como de las estrategias en la práctica que a continuación se citan siguiendo la terminología de autores como M. Mousston, Sánchez Bañuelos y Delgado Noguera, emplearemos unas u otras en función de las características específicas de la actividad, del nivel del alumnado, del material, del espacio disponible, etc.

Se tenderá siempre a una dinámica de clase activa, participativa, comunicativa e investigativa, donde se fomenten los aspectos positivos de relación con los demás, respeto, colaboración, compañerismo, responsabilidad, autonomía, afán de superación, etc.

- Métodos: Inductivo y deductivo
- Técnicas de enseñanza: Instrucción directa y búsqueda.
- Estilos de enseñanza: Mando directo (modificado); asignación de tareas; grupos de nivel; enseñanza recíproca; grupos reducidos; microenseñanza; programas individualizados; descubrimiento guiado y resolución de problemas.
- Estrategias en la práctica: Analítica pura; analítica secuencial; analítica progresiva; global pura; global con polarización de la atención; global con modificación de la situación real; y mixta.

Atendiendo a las características de la enseñanza secundaria obligatoria, la diversidad en el aprendizaje debe ser valorada en el currículo.

La metodología permite actuar en ocasiones por grupos de nivel y/o por microenseñanza.

La Educación Física permite establecer estos grupos, sobre todo en los aprendizajes de los contenidos procedimentales de las habilidades motrices y juegos y deportes.

La intensidad y el ritmo de ejecución permiten atender la diversidad en los contenidos procedimentales de condición física.
Presentar la tarea a realizar de modo divertido y con inclinación lúdica, permite mejorar la adquisición de contenidos conceptuales y actitudinales.

# 5. ADAPTACIONES PARA LA SECCIÓN BILINGÜE EN 3º E.S.O.

## 5.1. ESPECIFICIDADES LINGÜÍSTICAS Y COMUNICATIVAS RELACIONADAS CON LA E. F.

- Comandos y órdenes. Empleo de fórmulas con el imperativo. Verbos y acciones que implican movimiento empleados en presente de indicativo y pretérito perfecto y futuro, tanto en frases afirmativas como negativas interrogativas y/o reflexivas.
- Vocabulario de rango medio sobre el cuerpo humano, los entornos natural y urbano para realizar actividad física, el clima, los diferentes deportes, juegos y demás elementos aplicables a una actividad física saludable.
- Adjetivos numerales y ordinales. Preposiciones temporales. Adverbios modales.

## 5.2. SECUENCIACIÓN DE ESPECIFICIDADES POR UNIDADES DIDÁCTICAS

- UNIDAD DIDÁCTICA 1: Acondicionamiento físico I, calentamiento general y resistencia. **Vocabulario para llevar a cabo un calentamiento general y específico: partes del cuerpo, acciones, nombres, pronombres, adverbios y adjetivos relacionados con el movimiento. Vocabulario para poder realizar un calentamiento específico.**
- UNIDAD DIDÁCTICA 2: Iniciación al atletismo. **Introducción al vocabulario básico de la disciplina: reglamento, material. Tradición de atletismo en Alemania. Visionado de vídeos a través de internet en soporte digital en alemán.**
- UNIDAD DIDÁCTICA 3: Carrera de orientación. **Comprensión de frases en el idioma alemán para continuar de una pista a otra. Empleo del futuro. Instrumentos para orientarse en el medio ambiente alemán.**
- UNIDAD DIDÁCTICA 4: Acondicionamiento físico II. Resistencia, fuerza y flexibilidad. **Trabajo con números. Capacidades físicas básicas y beneficios que aporta su entrenamiento y mejora. La importancia de la nutrición: dietas típicas alemanas.**
- UNIDAD DIDÁCTICA 5: Expresión corporal. **Práctica de técnicas de expresión. Aportación de movimientos. La danza en España y países de habla germana.**
- UNIDAD DIDÁCTICA 6: Acondicionamiento físico III. Fuerza. **Entrenamiento de la fuerza con juegos de autocargas y juegos de fuerza tradicionales de Alemania. Vocabulario básico: los músculos, huesos y articulaciones del cuerpo.**
- UNIDAD DIDÁCTICA 7: Iniciación al baloncesto. Elementos técnicos. Lógica motriz. **Reglamento básico. Comprensión de artículos deportivos sobre la disciplina.**

- UNIDAD DIDÁCTICA 8: Juegos predeportivos y aprendizaje motor. Coordinación visomotriz. **Descripción técnica de elementos acrobáticos en alemán.**
- UNIDAD DIDÁCTICA 9: Bádminton. Juegos con distintos elementos. Técnicas de golpeo. **Vocabulario básico: reglamento, materiales, historia del deporte de bádminton en España y Alemania.**

### 5.3. CRITERIOS GENERALES DE EVALUACIÓN

La evaluación de la utilización de la lengua alemana se llevará a cabo en los bloques teórico y actitudinal de la asignatura. El porcentaje de puntuación irá desde el 20% en 1º ESO hasta el 60% en bachillerato. En el bloque actitudinal se puntuará con hasta un 25% la utilización de la lengua alemana en las clases.

### 5.4. METODOLOGÍA Y PREPARACIÓN DE MATERIALES

En cuanto a la metodología, se impartirá un cincuenta por ciento de las sesiones anuales íntegramente en alemán. En la otra mitad se alternarán a las explicaciones en castellano, conceptos de lo visto en alemán. Por lo tanto, podemos decir que en ambas sesiones que se imparten por grupo semanalmente, se trabajará con el alemán.

Para la preparación de los materiales nos reuniremos dos veces a la semana de forma presencial con un auxiliar de lenguaje. También se utilizarán como apoyos la plataforma creada en la web para el intercambio de información con otros centros bilingües, el instituto alemán (Goethe Institut), y los propios auxiliares de lenguaje que trabajan en nuestro Centro.

## 6. ALUMNOS/AS CON PÉRDIDA DEL DERECHO A LA EVALUACIÓN CONTINUA

Los/las alumnos/as con pérdida del derecho a evaluación continua realizarán unas pruebas extraordinarias, en una fecha indicada por la Jefatura de Estudios, en las que tendrán que superar todos los contenidos mínimos en un 100% para alcanzar una evaluación positiva, ya que tienen un cero en el apartado de actitud.

Para aprobar la asignatura es indispensable aprobar los contenidos de la asignatura en alemán.

## 7. ALUMNOS/AS CON LA MATERIA PENDIENTE DEL CURSO ANTERIOR

Los/las alumnos/as con la materia de Educación Física pendiente de años anteriores, cursarán el actual curso con el resto de su grupo, y su profesor le hará el seguimiento en el trabajo de la materia pendiente, debiéndose presentar a las convocatorias extraordinarias convocadas por Jefatura de Estudios.

# 4º ESO

## 1.- CONTENIDOS

### 4º ESO

### BLOQUE 1. Actividades individuales en medio estable: patinaje sobre ruedas

- Técnica de desplazamiento sobre los patines.
- Control de la situación del centro de gravedad sobre el pie apoyado. Acciones equilibradoras de los brazos.
- Capacidades motrices implicadas: equilibrio, coordinación.
- Formas de evaluar el nivel técnico del patinaje sobre ruedas.
- Aspectos preventivos: formas de caer, indumentaria, protecciones, calentamiento específico, trabajo por niveles de habilidad.
- La superación de retos personales como motivación.

### BLOQUE 2. Actividades de adversario: palas.

- Golpeos y desplazamientos. Capacidades motrices implicadas.
- Estrategias de juego. Colocación de los golpeos en función de la propia situación y de la interpretación del juego y la situación del adversario.
- Las palas como actividad recreativa para el tiempo de ocio.

### BLOQUE 3. Actividades de colaboración-oposición: voleibol

- Habilidades específicas del voleibol. Modelos técnicos de los golpeos, los desplazamientos y las caídas y adaptación a las características de los participantes.
- Dinámica interna, funciones de los jugadores y principios estratégicos. Capacidades implicadas.
- Estímulos relevantes que en voleibol condicionan la conducta motriz: trayectorias del balón, espacios libres, situación de los compañeros, etc.
- La distribución de funciones y las ayudas a las acciones de los compañeros de equipo.

### BLOQUE 4. Actividades en medio no estable: escalada

- La escalada en instalaciones urbanas o en el entorno natural. Niveles de las vías y técnicas.
- Equipamiento básico para la realización de actividades de escalada. Elementos de seguridad..
- Posibilidades del entorno natural próximo para la escalada. Influencia de las actividades de escalada en la degradación del entorno natural próximo. Conductas destinadas al cuidado del entorno que se utiliza.

### BLOQUE 5. Actividades artístico expresivas: composiciones coreográficas.

- Elementos musicales y su relación con el montaje coreográfico. Ritmo, frase, bloques.
- Diseño y realización de coreografías Agrupamientos y elementos coreográficos.

### BLOQUE 6. Salud:

- Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico deportivas trabajadas.
- Medidas preventivas en las actividades físico deportivas en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica.
- Actividades físico deportivas más apropiadas para conseguir los niveles saludables de condición física.

- Desequilibrios posturales en las actividades físicas y en las actividades cotidianas y ejercicios de compensación.
- Control de la intensidad de los esfuerzos: la frecuencia cardiaca, la escala de percepción de esfuerzo, el pulsómetro.

## BLOQUE 7. Balance energético entre ingesta y gasto calórico.

## 2.- CONTENIDOS, ESTRUCTURA Y CLASIFICACIÓN

| TEMPORALIZACIÓN<br><br>PRIMER CICLO ESO (4ºESO) | | | |
|---|---|---|---|
| | | | |
| **1r TRIMESTRE** | | | |
| UNIDAD DIDÁCTICA | RELACIÓN CON LOS CONTENIDOS | CONTENIDOS MÍNIMOS | Nº SES |
| 1.” CONDICIÓN FÍSICA I” | Bloque 6 | -Calentamiento específico<br>-Mantener un esfuerzo aeróbico durante 20’ según baremo<br>-Abdominales en 1’ según baremo<br>-Prueba de salto horiz. según baremo<br>-Prueba de lanz. Balón según baremo | 12 |
| 2.”NUTRICIÓN” | Bloque 7 | -Trabajo balance energético<br>-Trabajo ingesta/gasto calórico | 4 |
| 3.”SLACK LINE” | Bloque 1 | -Prueba de equilibrio y coordinación | 8 |
| Total sesiones: 24 | | | |
| | | | |
| **2º TRIMESTRE** | | | |
| 4.”PALAS” | Bloque 2 | -Prueba práctica de palas | 8 |
| 5.”COREOGRAFÍA” | Bloque 5 | -Diseño y organización de coreografía | 9 |
| 6.” CONDICIÓN FÍSICA II” | Bloque 6 | -Mantener un esfuerzo aeróbico durante 20’ según baremo | 3 |
| Total sesiones: 20 | | | |
| | | | |
| **3r TRIMESTRE** | | | |
| 7.”VOLEIBOL” | Bloque 3 | -Prueba práctica de voleibol | 12 |
| 9.”ESCALADA” | Bloque 4 | -Realización de un recorrido horizontal<br>-Proyecto para el cuidado del entorno | 7 |
| 10. ” CONDICIÓN FÍSICA III” | Bloque 6 | -Mantener un esfuerzo aeróbico durante 20’ según baremo | 3 |
| Total sesiones: 22 | | | |

*Notas:*

*- Según convenga a efectos de distribución de las instalaciones, algunos grupos anticiparán al 2º trimestre la unidad de deporte de raqueta y pospondrán al 3º la de deporte colectivo.*
*- Igualmente, cuando convenga, algunas clases se impartirán en el parque de El Retiro.*
*- La temporización de las sesiones es orientativa en función del clima, del empleo óptimo o disponibilidad de las instalaciones.*
*- Parte de las clases correspondientes a las unidades 1, 2, 3, 4, y 7 se realizarán en el parque de El Retiro siempre que la meteorología y otras circunstancias lo permitan. El alumno que por cualquier motivo no pueda realizar dichas prácticas, las realizará y presentará en el tiempo y forma indicado por su profesor. Además, deberá permanecer en el Centro mientras sus compañeros la realizan.*

# 3. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

## 3.1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE.

| Criterios de evaluación | Estándares de aprendizaje evaluables |
|---|---|
| 1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión. | 1.1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.<br>1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.<br>1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva. |
| 2. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva. | 2.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.<br>2.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.<br>2.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas. |
| 3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos. | 3.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.<br>3.2. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.<br>3.3. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.<br>3.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.<br>3.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.<br>3.6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno. |
| 4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud. | 4.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.<br>4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.<br>4.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.<br>4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física. |
| 5. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas | 5.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.<br>5.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades |

| | |
|---|---|
| adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud. | físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.<br>5.3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.<br>5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud. |
| 6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos. | 6.1. Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma.<br>6.2. Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal.<br>6.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz. |
| 7. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados. | 7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.<br>7.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.<br>7.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma. |
| 8. Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida. | 8.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.<br>8.2. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás.<br>8.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador. |
| 9. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno. | 9.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.<br>9.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.<br>9.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente. |
| 10. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes. | 10.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.<br>10.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.<br>10.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas. |
| 11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas. | 11.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.<br>11.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo. |
| 12. Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de | 12.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. |

| | |
|---|---|
| aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado. | 12.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.<br>12.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados. |

## 3.2 PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

Los procedimientos e instrumentos de evaluación y calificación que han sido diseñados y seleccionados, son:

- **La observación sistemática**: mediante el registro anecdótico y el diario de clase.
- **El análisis de las producciones de los alumnos**, que analiza el resultado del trabajo y que se concretan en:
  - Las producciones escritas, trabajos monográficos individuales y grupales, textos escritos…
  - Las preguntas inteligentes, que son preguntas que surgen de leer un texto, de reflexionar sobre lo que el alumno creía y que no está en consonancia con lo que ha leído, o las que surgen de la relación con otros temas.
  - Y las producciones motrices o montajes individuales o grupales.
- **Pruebas específicas**: pruebas objetivas, exposiciones de trabajos o temas, resoluciones de problemas motrices, pruebas de capacidad motriz
- **Grabaciones en vídeo y toma de fotografías** (únicamente con carácter formativo) y posterior análisis.
- **La valoración de los intercambios orales** a través de:
  - Reflexiones grupales
  - Debates
  - Asambleas
- **La coevaluación**: nos permite implicar al alumno en el proceso de evaluación. Ésta es de gran interés para que los alumnos vayan adquiriendo **autonomía y participación** en su propio proceso de enseñanza-aprendizaje, adquiriendo responsabilidad para valorar a sus compañeros por el mismo trabajo que realizaron ellos.
- **La autoevaluación** es la "evaluación que una persona realiza sobre sí misma o sobre un proceso y/o resultado personal" que se desarrolla con el fin de que los alumnos sean conscientes del trabajo que desarrollan en cada uno de los aspectos que el profesor ha fijado para poner la nota.

## 3.3. CONDICIONES PREVIAS A LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Son de obligado cumplimiento para optar a una calificación positiva, y son:

- **La entrega de todos los documentos** en tiempo y forma que se pidan en cada Unidad Didáctica.
- **La participación activa**, entendiendo como tal el desarrollo de las propuestas de aula, aportaciones, ayuda a los compañeros, mostrar actitudes de respeto hacia los compañeros y material…

- **El respeto a normas básicas propias de la materia de E.F. para la práctica**, entendiendo como tales: el llevar la indumentaria adecuada (sin aditamentos como pañuelos, gorras…) y llevar ropa y calzado deportivo (cordones atados…)

## 3.4. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

| CONOCIMIENTOS | DESTREZAS | ACTITUDES |
|---|---|---|
| 2 puntos | 5 puntos | 3 puntos |
| | **1ª EVALUACIÓN** | |
| **Prueba teórica** | **Prueba de resistencia aeróbica**<br>**Prueba de abdominales**<br>**Prueba de salto horizontal**<br>**Prueba de Lanz. Balón (3kg)**<br>**Prueba de equilibrio y coordinación** | **Observación directa** |
| | **2ª EVALUACIÓN** | |
| **Prueba teórica** | **Técnicas de expresión**<br>**Prueba práctica de palas**<br>**Condición física** | **Observación directa** |
| | **3ª EVALUACIÓN** | |
| **Prueba teórica** | **Prueba de voleibol**<br>**Prueba de escalada**<br>**Condición física** | **Observación directa** |

- ***Para el examen práctico es necesario llevar la vestimenta adecuada indicada por el centro: 1º, 2º y 3º ESO, el chándal del Centro; 4ºESO y Bachillerato, camiseta deportiva o con mangas, pantalón de chándal corto o largo y zapatillas de deporte y atadas (deportivas);además aquellos alumnos que lo puedan necesitar deberán traer la medicación prescrita por su médico.***

- **El/la alumno/a con más de 3 faltas injustificadas por evaluación perderá los 3 puntos de la actitud.**
- **En caso de que las circunstancias climatológicas no permitan la realización de la prueba de orientación, la puntuación se sumará a la de la prueba de condición física.**
- **Habrá que sacar una nota mínima de 3 en conocimientos y destrezas para que se haga media.**
- **La recuperación de evaluaciones pendientes se realizará a lo largo de la evaluación siguiente teniendo en cuenta la actitud actual, la repetición de pruebas y entrega de trabajos pertinentes.**
- **En caso de no realizar pruebas teóricas, los dos puntos de este apartado se sumarán a la nota de destrezas.**
- **La nota final del curso será la media de las tres evaluaciones.**

### 3.5. CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA DE SEPTIEMBRE:

- Los contenidos mínimos del curso supondrán un 100% de la nota.
- Los alumnos con adaptación curricular se examinarán según las adaptaciones propuestas durante el curso.
- Los alumnos de la sección bilingüe realizarán la prueba escrita correspondiente a los contenidos del curso, en alemán, siendo su valor el 30% de la nota.
- Si algún alumno sufre un accidente o lesión durante las vacaciones, se podrá examinar sólo de forma teórica, siempre que presente el informe médico correspondiente. El valor del examen será el 100% de la nota.

## 4. CRITERIOS DE METODOLOGÍA DIDÁCTICA

**(**Orden ECD/65/2015, de 21 de enero)

Todo proceso de enseñanza-aprendizaje debe partir de una planificación de lo que se pretende conseguir, teniendo claro cuáles son los objetivos y los métodos didácticos más adecuados.

Los métodos elegidos deben ajustarse al nivel competencial inicial de los alumnos y alumnas, y es necesario secuenciar la enseñanza, es decir, empezar por los aprendizajes más simples para avanzar hacia otros más complejos.

Uno de los elementos clave en la enseñanza por competencias es la motivación hacia el aprendizaje, por lo que los métodos utilizados deben ser activos y contextualizados, facilitando la participación e implicación del alumnado.

En el proceso enseñanza-aprendizaje competencial, las estrategias interactivas son las más adecuadas. Las metodologías que contextualizan el aprendizaje favorecen la participación activa, facilitan el desarrollo de las competencias y la motivación del alumnado.

Con el trabajo por proyectos se busca conseguir un determinado resultado práctico, favoreciendo un aprendizaje que integre las distintas competencias.

Se recomienda el uso del portfolio, que motiva al alumnado, potencia su autonomía y desarrolla su pensamiento crítico y reflexivo.

Es importante la selección y uso de materiales y recursos didácticos adaptados a los distintos niveles y atendiendo a la diversidad en el aula.

De entre los métodos, técnicas y estilos de enseñanza, así como de las estrategias en la práctica que a continuación se citan siguiendo la terminología de autores como M. Mousston, Sánchez Bañuelos y Delgado Noguera, emplearemos unas u otras en función de las características específicas de la actividad, del nivel del alumnado, del material, del espacio disponible, etc.

Se tenderá siempre a una dinámica de clase activa, participativa, comunicativa e investigativa, donde se fomenten los aspectos positivos de relación con los demás, respeto, colaboración, compañerismo, responsabilidad, autonomía, afán de superación, etc.

- Métodos: Inductivo y deductivo
- Técnicas de enseñanza: Instrucción directa y búsqueda.
- Estilos de enseñanza: Mando directo (modificado); asignación de tareas; grupos de nivel; enseñanza recíproca; grupos reducidos; microenseñanza; programas individualizados; descubrimiento guiado y resolución de problemas.
- Estrategias en la práctica: Analítica pura; analítica secuencial; analítica progresiva; global pura; global con polarización de la atención; global con modificación de la situación real; y mixta.

Atendiendo a las características de la enseñanza secundaria obligatoria, la diversidad en el aprendizaje debe ser valorada en el currículo.

La metodología permite actuar en ocasiones por grupos de nivel y/o por microenseñanza.

La Educación Física permite establecer estos grupos, sobre todo en los aprendizajes de los contenidos procedimentales de las habilidades motrices y juegos y deportes.

La intensidad y el ritmo de ejecución permiten atender la diversidad en los contenidos procedimentales de condición física.
Presentar la tarea a realizar de modo divertido y con inclinación lúdica, permite mejorar la adquisición de contenidos conceptuales y actitudinales.

# 5. ADAPTACIONES PARA LA SECCIÓN BILINGÜE 4º DE E.S.O.

## 5.1. ESPECIFICIDADES LINGÜISTICAS Y COMUNICATIVAS RELACIONADAS CON LA E. F.

- Comandos y órdenes. Empleo de fórmulas con el imperativo. Verbos y acciones que implican movimiento empleados en presente de indicativo, pretérito perfecto y futuro, tanto en frases afirmativas como negativas interrogativas y/o reflexivas. Empleo de voces pasivas.
- Vocabulario elevado sobre cuerpo humano, los entornos natural y urbano para realizar actividad física, el clima, los diferentes deportes, juegos y demás elementos aplicables a una actividad física saludable.
- Adjetivos numerales y ordinales. Preposiciones temporales. Adverbios modales.
- Capacidad para utilizar y relacionarse de forma habitual con el idioma alemán en situaciones de práctica de actividad física, haciéndose entender con soltura y comprendiendo los comandos del profesor, así como a sus compañeros/as.

## 5.2. SECUENCIACIÓN DE ESPECIFICIDADES POR UNIDADES DIDÁCTICAS

- UNIDAD DIDÁCTICA 1: Acondicionamiento físico I. Calentamiento general y resistencia. **Vocabulario para llevar a cabo un calentamiento general y específico: partes del cuerpo, acciones, nombres, pronombres, adverbios y adjetivos relacionados con el movimiento. Vocabulario para poder diseñar y realizar un calentamiento específico.**
- UNIDAD DIDÁCTICA 2: Iniciación al atletismo. **Introducción al vocabulario básico de la disciplina: reglamento, material, etc. Tradición de atletismo en Alemania. Visionado de vídeos en alemán a través de internet.**
- UNIDAD DIDÁCTICA 3: Carrera de orientación. **Comprensión de frases en el idioma alemán para continuar de una pista a otra. Empleo del futuro. Instrumentos para orientarse en el medio ambiente alemán.**
- UNIDAD DIDÁCTICA 4: Acondicionamiento físico II. Resistencia, fuerza y flexibilidad. **Trabajo con números. Capacidades físicas básicas y beneficios que aporta su entrenamiento y mejora. La importancia de la nutrición: dietas típicas alemanas.**
- UNIDAD DIDÁCTICA 5: Juegos predeportivos y aprendizaje motor. **Técnicas de coordinación y equilibrio. Introducción a los juegos populares en España y Alemania. *Akrogymnastik*.**
- UNIDAD DIDÁCTICA 6: Expresión corporal. **Práctica de técnicas de expresión, aportación de movimientos. La danza en España y países de habla germana.**
- UNIDAD DIDÁCTICA 7: Acondicionamiento físico III. Fuerza. **Entrenamiento de la fuerza con juegos de autocargas y juegos de fuerza tradicionales de Alemania. Vocabulario básico: músculos, huesos y articulaciones del cuerpo.**

- UNIDAD DIDÁCTICA 8: Iniciación al baloncesto. Elementos técnicos, lógica motriz.. **Reglamento básico. Elementos técnicos y tácticos. Comprensión de artículos deportivos sobre la disciplina.**
- UNIDAD DIDÁCTICA 9: Juegos predeportivos y aprendizaje motor. Coordinación visomotriz. **Descripción técnica de elementos acrobáticos en alemán.**
- UNIDAD DIDÁCTICA 10: Raquetas y palas. Juegos con distintos elementos. Técnicas de golpeo. **Vocabulario básico: reglamento, materiales, historia y extensión del deporte de tenis en España y Alemania.**

### 5.3. METODOLOGÍA Y PREPARACIÓN DE MATERIALES

En cuanto a la metodología, se impartirá un cincuenta por ciento de las sesiones anuales íntegramente en alemán. En la otra mitad se alternarán las explicaciones en castellano con conceptos de lo tratado en alemán. Por lo tanto, podemos decir que en ambas sesiones que se imparten por grupo semanalmente, se trabajará con el alemán.

Para la preparación de los materiales nos reuniremos dos veces a la semana de forma presencial con un auxiliar de lenguaje. También se utilizarán como apoyos la plataforma creada en la web para el intercambio de información con centros bilingües, el instituto alemán (Goethe Institut), y los propios auxiliares de lenguaje que trabajan en nuestro Centro.

### 5.4. CRITERIOS GENERALES DE EVALUACIÓN

La evaluación de la utilización de la lengua alemana se llevará a cabo en los bloques teórico y actitudinal de la asignatura. El porcentaje de puntuación irá desde el 20% en 1º ESO hasta el 60% en bachillerato. En el bloque actitudinal se puntuará con hasta un 25% la utilización de la lengua alemana en las clases.

Para aprobar la asignatura es indispensable aprobar los contenidos de la asignatura en alemán.

## 6. ALUMNOS/AS CON LA MATERIA PENDIENTE DEL CURSO ANTERIOR

Los/las alumnos/as con la materia de Educación Física pendiente de años anteriores, cursarán el actual con el resto de su grupo, y su profesor le hará el seguimiento en el trabajo de la materia pendiente, debiéndose presentar a las convocatorias extraordinarias convocadas por Jefatura de Estudios.

## 7. ALUMNOS/AS CON PÉRDIDA DEL DERECHO A LA EVALUACIÓN CONTINUA

Los/las alumnos/as con pérdida del derecho a evaluación continua realizarán unas pruebas extraordinarias, en una fecha indicada por la Jefatura de Estudios, en las que tendrán que superar todos los contenidos mínimos en un 100% para obtener una calificación positiva, ya que tienen un cero en el apartado de actitud.

# 1º BACHILLERATO

## 1.- CONTENIDOS

1-Perfeccionamiento de las habilidades específicas de las actividades físico-deportivas elegidas.
2-Ajuste de la realización de las habilidades técnicas a la finalidad y oportunidad de cada una de ellas.
3-Selección y realización de los fundamentos técnicos apropiados atendiendo a los cambios que se producen en el entorno de práctica.
4-Autogestión de las actividades físico-deportivas en el entorno natural como actividades de ocio: requisitos para utilizar los espacios naturales, comunicación de la actividad.
5-Adecuación de los componentes técnico tácticos a diferentes situaciones de juego.
6-Estrategias en las actividades de oposición practicadas. Búsqueda de situaciones de ventaja propia y desventaja del adversario.
7-Sistemas de juego de las actividades de colaboración-oposición elegidas.
8-Coordinación con los compañeros, responsabilidad en las propias funciones y ayudas en las estrategias colectivas.
9-Calidades de movimiento y expresividad. Espacio, tiempo e intensidad.
10-Parámetros espaciales y agrupamientos en las composiciones.
11-Coherencias expresivas y temporales de la música y el movimiento.
12-Las actividades artístico-expresivas como fenómeno colectivo y la influencia de las redes sociales (ejemplos como el del “flash mob”).
13-Manifestaciones culturales de la danza y la expresión corporal.
14-Práctica y caracterización de actividades de acondicionamiento físico que se ofertan en el entorno: cardiovasculares con y sin soporte musical, musculación, gimnasias posturales, etc.
15-Profundización en el trabajo de acondicionamiento físico enfocado a las propias necesidades.
16-Actividades específicas de activación y de recuperación de esfuerzos.
17-Análisis de la implicación de los factores de la aptitud motriz en las actividades seleccionadas.
18-Márgenes de mejora de la aptitud motriz en función del nivel personal y de las posibilidades de práctica.
19-Programas de mejora de las capacidades físicas y coordinativas implicadas en las actividades físico-deportivas practicadas, dentro de los márgenes de la salud.
20-Hidratación y alimentación en los programas personales de actividad física.
21-Procedimientos para la autoevaluación de la aptitud motriz.
22-Toma de conciencia de las propias características y posibilidades.
23-Repercusión social y económica del fenómeno deportivo: deporte praxis versus deporte espectáculo, análisis de modelos de conducta que se asocian al deporte, intereses económicos y políticos, etc.
24-Ejercicio físico y modelo social de cuerpo. Cuerpo masculino y cuerpo femenino y su reflejo en las actividades individuales. Interferencias entre los modelos sociales de cuerpo y la salud.
25-El entorno natural y las actividades físico-deportivas: impacto de las actividades en los ecosistemas, relación entre la recreación y el civismo.
26-La norma como elemento regulador de conductas en las actividades sociomotrices.
27-Capacidades emocionales y sociales en la situación competitiva. Respeto y valoración del adversario.
28-Medidas de prevención y seguridad en las actividades físico-deportivas en el medio natural: información fiable sobre meteorología, adecuación de la indumentaria, estado de los materiales, adecuación del nivel de dificultad y el nivel de competencia de los participantes, avituallamiento y lugares de estancia o pernoctación, etc.
29-Utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

## 2.- CONTENIDOS, ESTRUCTURA Y CLASIFICACIÓN

| TEMPORALIZACIÓN<br><br>1º BACHILLERATO | | | |
|---|---|---|---|
| | | | |
| **1r TRIMESTRE** | | | |
| UNIDAD DIDÁCTICA | | CONTENIDOS MÍNIMOS | Nº SES |
| 1.”CALENTAMIENTO” | | -Realización de un calentamiento autónomo | 5 |
| 2.”AUTOEVALUACIÓN DE CONDICIÓN FÍSICA” | | -Realización ficha autoevaluación | 3 |
| 3.”DESARROLLO CAPACIDADES FÍSICAS” | | -Realización de un esfuerzo aeróbico durante 20’ según baremo<br>-Realización de abdominales en 1’ según baremo<br>-Realización de prueba de lanzamiento balón según baremo<br>-Realización de salto horizontal según baremo | 12 |
| 4.“ACTIVIDADES EN EL ENTORNO NATURAL” | | -Organización de una carrera de orientación | 4 |
| Total sesiones: 24 | | | |
| | | | |
| **2º TRIMESTRE** | | | |
| 5.”DEPORTE COLECTIVO” | | -Realización de un circuito de habilidades técnicas | 9 |
| 6.”AGILIDAD-ACROSPORT” | | -Participación activa en la formación de 4 figuras | 8 |
| 7.”NUTRICIÓN” | | -Realización de un trabajo sobre el estudio de aporte y gasto calórico | 3 |
| Total sesiones: 20 | | | |
| | | | |
| **3r TRIMESTRE** | | | |
| 8.”DEPORTE DE RAQUETAS” | | -Realización de los fundamentos técnicos del deporte y continuidad en el juego | 11 |
| 9.”RITMO Y EXPRESIÓN” | | -Realización de una secuencia rítmica | 5 |
| 10.”COREOGRAFÍA” | | -Realización de una coreografía | 6 |
| Total sesiones: 22 | | | |

*Notas:*

*- Según convenga a efectos de distribución de las instalaciones, algunos grupos anticiparán al 2º trimestre la unidad de deporte de raqueta y pospondrán al 3º la de deporte colectivo.*
*- Igualmente, cuando convenga, algunas clases se impartirán en el parque de El Retiro.*
*- La temporización de las sesiones es orientativa en función del clima, del empleo óptimo o disponibilidad de las instalaciones.*
*- Parte de las clases correspondientes a las unidades 1, 2, 3, 4, y 7 se realizarán en el parque de El Retiro siempre que la meteorología y otras circunstancias lo permitan. El alumno que por cualquier motivo no pueda realizar dichas prácticas, las realizará y presentará en el tiempo y forma indicado por su profesor. Además, deberá permanecer en el Centro mientras sus compañeros la realizan.*

# 3.- CRITERIOS DE EVALUACIÓN

## 3.1 CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

| Criterios de evaluación | Estándares de aprendizaje evaluables |
|---|---|
| 1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior. | 1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.<br>1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.<br>1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.<br>1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios. |
| 2. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición. | 2.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.<br>2.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.<br>2.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo. |
| 3. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica | 3.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.<br>3.2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.<br>3.3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.<br>3.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.<br>3.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración- oposición, adaptándolas a las características de los participantes. |
| 4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones. | 4.1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.<br>4.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.<br>4.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.<br>4.4. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades. |
| 5. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas. | 5.1. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.<br>5.2 Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.<br>5.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.<br>5.4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de |

| | |
|---|---|
| | actividad.<br>5.5. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.<br>5.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas. |
| 6. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física | 6.1. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.<br>6.2. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas. |
| 7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo | 7.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.<br>7.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.<br>7.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo. |
| 8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física. | 8.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físicodeportivas.<br>8.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias. |
| 9. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes. | 9.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.<br>9.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión. |

## 3.2 PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

Los procedimientos e instrumentos de evaluación y calificación que han sido diseñados y seleccionados, son:

- **La observación sistemática**: mediante el registro anecdótico y el diario de clase.
- **El análisis de las producciones de los alumnos**, que analiza el resultado del trabajo y que se concretan en:
  - Las producciones escritas, trabajos monográficos individuales y grupales, textos escritos…
  - Las preguntas inteligentes, que son preguntas que surgen de leer un texto, de reflexionar sobre lo que el alumno creía y que no está en consonancia con lo que ha leído, o las que surgen de la relación con otros temas.
  - Y las producciones motrices o montajes individuales o grupales.

- **Pruebas específicas**: pruebas objetivas, exposiciones de trabajos o temas, resoluciones de problemas motrices, pruebas de capacidad motriz
- **Grabaciones en vídeo y toma de fotografías** (únicamente con carácter formativo) y posterior análisis.
- **La valoración de los intercambios orales** a través de:
  - Reflexiones grupales
  - Debates
  - Asambleas
- **La coevaluación**: nos permite implicar al alumno en el proceso de evaluación. Ésta es de gran interés para que los alumnos vayan adquiriendo **autonomía y participación** en su propio proceso de enseñanza-aprendizaje, adquiriendo responsabilidad para valorar a sus compañeros por el mismo trabajo que realizaron ellos.
- **La autoevaluación** es la "evaluación que una persona realiza sobre sí misma o sobre un proceso y/o resultado personal" que se desarrolla con el fín de que los alumnos sean conscientes del trabajo que desarrollan en cada uno de los aspectos que el profesor ha fijado para poner la nota.

## 3.3 CONDICIONES PREVIAS A LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Son de obligado cumplimiento para optar a una calificación positiva, y son:

- **La entrega de todos los documentos** en tiempo y forma que se pidan en cada Unidad Didáctica.
- **La participación activa**, entendiendo como tal el desarrollo de las propuestas de aula, aportaciones, ayuda a los compañeros, mostrar actitudes de respeto hacia los compañeros y material…
- **El respeto a normas básicas propias de la materia de E.F. para la práctica**, entendiendo como tales: el llevar la indumentaria adecuada (sin aditamentos como pañuelos, gorras…) y llevar ropa y calzado deportivo (cordones atados…)

## 3.4 CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

| CONOCIMIENTOS | DESTREZAS | ACTITUDES |
|---|---|---|
| 2 puntos | 5 puntos | 3 puntos |
| | **1ª EVALUACIÓN** | |
| Prueba teórica | **Calentamiento autónomo** | Observación directa |
| | **Prueba de resistencia aeróbica** | |
| | **Prueba de abdominales** | |
| | **Prueba de salto horizontal** | |
| | **Pruebas de lanz. Balón (3 kg fem.; 5 kg masc.)** | |
| | **C. Orientación** | |
| | **2ª EVALUACIÓN** | |
| Prueba teórica | **Voleibol** | Observación directa |
| | **Pruebas de C.D.G** | |
| | **Condición física** | |
| | **3ª EVALUACIÓN** | |
| Prueba teórica | **Dep. Raqueta (pádel/tenis)** | Observación directa |
| | **Técnicas de Expresión** | |
| | **Condición física** | |

- ***Para el examen práctico es necesario llevar la vestimenta adecuada indicada por el centro: 1º, 2º y 3º ESO, el chándal del Centro; 4ºESO y Bachillerato, camiseta deportiva o con mangas, pantalón de chándal corto o largo y zapatillas de deporte y atadas (deportivas);además aquellos alumnos que lo puedan necesitar deberán traer la medicación prescrita por su médico.***

- **El/la alumno/a con más de 3 faltas injustificadas por evaluación perderá los 3 puntos de la actitud.**
- **Habrá que sacar una nota mínima de 3 en conocimientos y destrezas para que se haga media.**
- **La recuperación de evaluaciones pendientes se realizará a lo largo de la evaluación siguiente teniendo en cuenta la actitud actual, la repetición de pruebas y entrega de trabajos pertinentes.**
- **En caso de no realizar pruebas teóricas, los dos puntos de este apartado se sumarán al de destrezas..**
- **La nota final del curso será la media de las tres evaluaciones.**

### 3.5. CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA DE SEPTIEMBRE:

- Los contenidos mínimos del curso supondrán un 100% de la nota.
- Los alumnos con adaptación curricular se examinarán según las adaptaciones propuestas durante el curso.
- Los alumnos de la sección bilingüe realizarán la prueba escrita correspondiente a los contenidos del curso, en alemán, siendo su valor el 30% de la nota.
- Si algún alumno sufre un accidente o lesión durante las vacaciones, se podrá examinar sólo de forma teórica, siempre que presente el informe médico correspondiente. El valor del examen será el 100% de la nota.

## 4.- CRITERIOS DE METODOLOGÍA DIDÁCTICA
**(**Orden ECD/65/2015, de 21 de enero)

Todo proceso de enseñanza-aprendizaje debe partir de una planificación de lo que se pretende conseguir, teniendo claro cuáles son los objetivos y los métodos didácticos más adecuados.

Los métodos elegidos deben ajustarse al nivel competencial inicial de los alumnos y alumnas, y es necesario secuenciar la enseñanza, es decir, empezar por los aprendizajes más simples para avanzar hacia otros más complejos.

Uno de los elementos clave en la enseñanza por competencias es la motivación hacia el aprendizaje, por lo que los métodos utilizados deben ser activos y contextualizados, facilitando la participación e implicación del alumnado.

En el proceso enseñanza-aprendizaje competencial, las estrategias interactivas son las más adecuadas. Las metodologías que contextualizan el aprendizaje favorecen la participación activa, facilitan el desarrollo de las competencias y la motivación del alumnado.

Con el trabajo por proyectos se busca conseguir un determinado resultado práctico, favoreciendo un aprendizaje que integre las distintas competencias.

Se recomienda el uso del portfolio, que motiva al alumnado, potencia su autonomía y desarrolla su pensamiento crítico y reflexivo.

Es importante la selección y uso de materiales y recursos didácticos adaptados a los distintos niveles y atendiendo a la diversidad en el aula.

De entre los métodos, técnicas y estilos de enseñanza, así como de las estrategias en la práctica que a continuación se citan siguiendo la terminología de autores como M. Mousston, Sánchez Bañuelos y Delgado Noguera, emplearemos unas u otras en función de las características específicas de la actividad, del nivel del alumnado, del material, del espacio disponible, etc.

Se tenderá siempre a una dinámica de clase activa, participativa, comunicativa e investigativa, donde se fomenten los aspectos positivos de relación con los demás, respeto, colaboración, compañerismo, responsabilidad, autonomía, afán de superación, etc.

- Métodos: Inductivo y deductivo
- Técnicas de enseñanza: Instrucción directa y búsqueda.
- Estilos de enseñanza: Mando directo (modificado); asignación de tareas; grupos de nivel; enseñanza recíproca; grupos reducidos; microenseñanza; programas individualizados; descubrimiento guiado y resolución de problemas.
- Estrategias en la práctica: Analítica pura; analítica secuencial; analítica progresiva; global pura; global con polarización de la atención; global con modificación de la situación real; y mixta.

Atendiendo a las características de la enseñanza secundaria obligatoria, la diversidad en el aprendizaje debe ser valorada en el currículo.

La metodología permite actuar en ocasiones por grupos de nivel y/o por microenseñanza.

La Educación Física permite establecer estos grupos, sobre todo en los aprendizajes de los contenidos procedimentales de las habilidades motrices y juegos y deportes.

La intensidad y el ritmo de ejecución permiten atender la diversidad en los contenidos procedimentales de condición física.

Presentar la tarea a realizar de modo divertido y con inclinación lúdica, permite mejorar la adquisición de contenidos conceptuales y actitudinales.

# 5. ADAPTACIONES PARA LA SECCIÓN BILINGÜE 1º DE BACH.

## 5.1. ESPECIFICIDADES LINGÜÍSTICAS Y COMUNICATIVAS RELACIONADAS CON LA E. F.

- Comandos y órdenes. Empleo de fórmulas con el imperativo. Verbos y acciones que implican movimiento empleados en presente de indicativo, pretérito perfecto y futuro, tanto en frases afirmativas como negativas interrogativas y/o reflexivas. Empleo de voces pasivas.
- Vocabulario elevado sobre cuerpo humano, los entornos natural y urbano para realizar actividad física, el clima, los diferentes deportes, juegos y demás elementos aplicables a una actividad física saludable.
- Adjetivos numerales y ordinales. Preposiciones temporales. Adverbios modales.
- Capacidad para utilizar y relacionarse de forma habitual con el idioma alemán en situaciones de práctica de actividad física, haciéndose entender con soltura y comprendiendo los comandos del profesor, así como a sus compañeros/as.

## 5.2. SECUENCIACIÓN DE ESPECIFICIDADES POR UNIDADES DIDÁCTICAS

- UNIDAD DIDÁCTICA: Acondicionamiento físico I. Calentamiento autónomo y condición física. **Vocabulario para llevar a cabo un calentamiento general y específico: partes del cuerpo, acciones, nombres, pronombres, adverbios y adjetivos relacionados con el movimiento. Vocabulario para poder diseñar y realizar un plan de entrenamiento personalizado.**
- UNIDAD DIDÁCTICA: Actividades en el entorno natural. **Comprensión de frases en el idioma alemán para continuar de una pista a otra. Empleo de la voz pasiva. Instrumentos para orientarse en el medio ambiente alemán.**
- UNIDAD DIDÁCTICA: Acondicionamiento físico II. Medición de resistencia, fuerza y flexibilidad. **Trabajo con números. Capacidades físicas básicas y beneficios que aporta su entrenamiento y mejora. La importancia de la nutrición: dietas típicas alemanas.**
- UNIDAD DIDÁCTICA: Expresión corporal. **Práctica de técnicas de expresión, aportación de movimientos. Bailes de salón en España y países de habla germana.**
- UNIDAD DIDÁCTICA: Acondicionamiento físico III. Desarrollo condición física. **Sistemas de desarrollo de la condición física. Vocabulario básico: músculos, huesos y articulaciones del cuerpo.**
- UNIDAD DIDÁCTICA: Voleibol. Elementos técnicos, lógica motriz.. **Reglamento. Elementos técnicos y tácticos. Organización y control de torneos.**
- UNIDAD DIDÁCTICA: Agilidad-acrosport. Coordinación visomotriz. **Descripción técnica de elementos acrobáticos en alemán.**

- UNIDAD DIDÁCTICA: Deportes de raqueta. Juegos con distintos elementos. Técnicas de golpeo. **Vocabulario básico: reglamento, materiales, historia y extensión de los deportes de raqueta en España y Alemania.**

### 5.3. METODOLOGÍA Y PREPARACIÓN DE MATERIALES

En cuanto a la metodología, se impartirá un cincuenta por ciento de las sesiones anuales íntegramente en alemán. En la otra mitad se alternarán las explicaciones en castellano con conceptos de lo tratado en alemán. Por lo tanto, podemos decir que en ambas sesiones que se imparten por grupo semanalmente, se trabajará con el alemán.

Para la preparación de los materiales nos reuniremos dos veces a la semana de forma presencial con un auxiliar de lenguaje. También se utilizarán como apoyos la plataforma creada en la web para el intercambio de información con centros bilingües, el instituto alemán (Goethe Institut), y los propios auxiliares de lenguaje que trabajan en nuestro Centro.

### 5.4. CRITERIOS GENERALES DE EVALUACIÓN

La evaluación de la utilización de la lengua alemana se llevará a cabo en los bloques teórico y actitudinal de la asignatura. El porcentaje de puntuación irá desde el 20% en 1º ESO hasta el 60% en bachillerato. En el bloque actitudinal se puntuará con hasta un 25% la utilización de la lengua alemana en las clases.

Para aprobar la asignatura es indispensable aprobar los contenidos de la asignatura en alemán.

## 6. ALUMNOS/AS CON PÉRDIDA DEL DERECHO A LA EVALUACIÓN CONTINUA

Los/las alumnos/as con pérdida del derecho a la evaluación continua realizarán unas pruebas extraordinarias, en una fecha indicada por la Jefatura de Estudios, en las que tendrán que superar todos los contenidos mínimos en un100% para obtener una calificación positiva, ya que tienen un cero en el apartado de actitud.

## 7. ALUMNOS/AS CON LA MATERIA PENDIENTE DEL CURSO ANTERIOR

- Para los/las alumnos/as de 2º de Bachillerato con la materia pendiente de Educación Física de 1º,se ofrece el Departamento para facilitarles un plan de trabajo para poder preparar y desarrollar la programación de forma autónoma.
- De los contenidos previstos en dicho plan se les evaluará en dos controles parciales y uno final.
-Tanto los contenidos mínimos a evaluar, como los criterios de evaluación y calificación, serán los mismos que para el resto del alumnado de 1º de Bachillerato.
-Las posibles adaptaciones curriculares de estos/as alumnos/as se establecerán y regirán por las mismas normas establecidas con carácter general para todo el alumnado del Centro.

# BAREMOS ORIENTATIVOS PRUEBAS FÍSICAS

| | 1º ESO CHICOS | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 12 Min | Cooper | c.navette | salto L. | balon (3k) | Abd/min | Flex.Tr | Flex.Prof | 50 mtr. | slalom | 4x9 | Agilidad | |
| 10 | 9v232 | 2600 | 7,5 | 2,10 | 8 | 28 | 14,0 | 30 | 7,3 | 8,74 | 10,70 | | 10 |
| 9,5 | 9v152 | 2550 | 7,25 | 2,03 | 7,75 | 27 | 12,5 | 28 | 7,4 | 8,91 | 10,80 | | 9,5 |
| 9 | 9v72 | 2500 | 7 | 1,96 | 7,5 | 26 | 11,0 | 26 | 7,6 | 9,08 | 10,90 | | 9 |
| 8,5 | 9v | 2450 | 6,75 | 1,89 | 7,25 | 25 | 9,5 | 24 | 7,7 | 9,25 | 11,00 | | 8,5 |
| 8 | 8v181 | 2400 | 6,5 | 1,82 | 7 | 24 | 8,0 | 22 | 7,9 | 9,42 | 11,10 | | 8 |
| 7,5 | 8v119 | 2350 | 6,25 | 1,75 | 6,75 | 23 | 6,5 | 20 | 8,0 | 9,59 | 11,20 | | 7,5 |
| 7 | 8v57 | 2300 | 6 | 1,68 | 6,5 | 22 | 5,0 | 18 | 8,1 | 9,76 | 11,30 | | 7 |
| 6,5 | 8v23 | 2250 | 5,75 | 1,61 | 6,25 | 21 | 3,5 | 16 | 8,3 | 9,93 | 11,40 | | 6,5 |
| 6 | 8v | 2200 | 5,5 | 1,54 | 6 | 20 | 2,0 | 14 | 8,4 | 10,10 | 11,50 | | 6 |
| 5,5 | 7v195 | 2150 | 5,25 | 1,47 | 5,75 | 19 | 0,5 | 12 | 8,6 | 10,19 | 11,60 | | 5,5 |
| 5 | 7v150 | 2100 | 5 | 1,40 | 5,5 | 18 | -1,0 | 10 | 8,7 | 10,28 | 11,70 | | 5 |
| 4,5 | 7v96 | 2050 | 4,75 | 1,35 | 5,25 | 17 | -2,5 | 9 | 8,8 | 10,37 | 11,80 | | 4,5 |
| 4 | 7v50 | 2000 | 4,5 | 1,30 | 5 | 16 | -4,0 | 8 | 9,0 | 10,46 | 11,90 | | 4 |
| 3,5 | 7v6 | 1950 | 4,25 | 1,25 | 4,75 | 15 | -5,5 | 8 | 9,1 | 10,55 | 12,00 | | 3,5 |
| 3 | 6v214 | 1900 | 4 | 1,20 | 4,5 | 14 | -7,0 | 7 | 9,3 | 10,63 | 12,10 | | 3 |
| 2,5 | 6v174 | 1850 | 3,75 | 1,15 | 4,25 | 13 | -8,5 | 6 | 9,4 | 10,72 | 12,20 | | 2,5 |
| 2 | 6v136 | 1800 | 3,5 | 1,10 | 4 | 12 | -10,0 | 5 | 9,5 | 10,81 | 12,30 | | 2 |
| 1,5 | 6v100 | 1750 | 3,25 | 1,05 | 3,75 | 11 | -11,5 | 4 | 9,7 | 10,91 | 12,40 | | 1,5 |
| 1 | 6v65 | 1700 | 3 | 1,00 | 3,5 | 10 | -13,0 | 4 | 9,8 | 11,02 | 12,50 | | 1 |
| 0,5 | 6v31 | 1650 | 2,75 | 0,95 | 3,25 | 9 | -14,5 | 3 | 10,0 | 11,13 | 12,60 | | 0,5 |
| 0 | 6v | 1600 | 2,5 | 0,90 | 3,00 | 8 | -16,0 | 2 | 10,1 | 11,24 | 12,70 | | 0 |

| | 1º ESO CHICAS | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 12 min | Cooper | c.navette | salto L. | balón (2k) | Abd/min | Flex.Tr | Flex.Prof | 50 mtr. | slalom | 4x9 | Agilidad | |
| 10 | 8v57 | 2300 | 6,5 | 1,70 | 5,75 | 26 | 18 | 34 | 8,2 | 9,05 | 11,00 | | 10 |
| 9,5 | 8v | 2250 | 6,25 | 1,65 | 5,5 | 25 | 16,5 | 32 | 8,3 | 9,23 | 11,28 | | 9,5 |
| 9 | 7v195 | 2200 | 6 | 1,60 | 5,25 | 24 | 15 | 30 | 8,5 | 9,41 | 11,47 | | 9 |
| 8,5 | 7v150 | 2150 | 5,75 | 1,55 | 5 | 23 | 13,5 | 28 | 8,6 | 9,59 | 11,65 | | 8,5 |
| 8 | 7v96 | 2100 | 5,5 | 1,50 | 4,75 | 22 | 12 | 26 | 8,8 | 9,77 | 11,83 | | 8 |
| 7,5 | 7v50 | 2050 | 5,25 | 1,45 | 4,5 | 21 | 10,5 | 24 | 8,9 | 9,96 | 12,00 | | 7,5 |
| 7 | 7v6 | 2000 | 5 | 1,40 | 4,25 | 20 | 9 | 22 | 9,0 | 10 ,13 | 12,21 | | 7 |
| 6,5 | 6v235 | 1950 | 4,75 | 1,35 | 4 | 19 | 7,5 | 20 | 9,2 | 10,31 | 12,39 | | 6,5 |
| 6 | 6v214 | 1900 | 4,5 | 1,30 | 3,75 | 18 | 6 | 18 | 9,3 | 10,50 | 12,57 | | 6 |
| 5,5 | 6v174 | 1850 | 4,25 | 1,25 | 3,5 | 17 | 4,5 | 16 | 9,5 | 10,62 | 12,76 | | 5,5 |
| 5 | 6v136 | 1800 | 4 | 1,20 | 3,25 | 16 | 3 | 14 | 9,6 | 10,74 | 12,94 | | 5 |
| 4,5 | 6v100 | 1750 | 3,75 | 1,15 | 3 | 15 | 1,5 | 13 | 9,7 | 10,86 | 13,13 | | 4,5 |
| 4 | 6v65 | 1700 | 3,5 | 1,10 | 2,75 | 14 | 0 | 12 | 9,9 | 10,98 | 13,32 | | 4 |
| 3,5 | 6vv31 | 1650 | 3,25 | 1,05 | 2,5 | 13 | -1,5 | 11 | 10,0 | 11,10 | 13,50 | | 3,5 |
| 3 | 6v | 1600 | 3 | 1,00 | 2,25 | 12 | -3 | 10 | 10,2 | 11,22 | 13,69 | | 3 |
| 2,5 | 5v219 | 1550 | 2,75 | 0,95 | 2 | 11 | -4,5 | 9 | 10,3 | 11,34 | 13,87 | | 2,5 |
| 2 | 5v190 | 1500 | 2,5 | 0,90 | 1,75 | 10 | -6 | 8 | 10,4 | 11,46 | 14,00 | | 2 |
| 1,5 | 5v161 | 1450 | 2,25 | 0,85 | 1,5 | 9 | -7,5 | 7 | 10,6 | 11,58 | 14,24 | | 1,5 |
| 1 | 5v134 | 1400 | 2 | 0,80 | 1,25 | 8 | -9 | 6 | 10,7 | 11,70 | 14,43 | | 1 |
| 0,5 | 5v108 | 1350 | 1,75 | 0,75 | 1 | 7 | -10,5 | 5 | 10,9 | 11,82 | 14,61 | | 0,5 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **0** | 5v83 | 1300 | 1,5 | 0,70 | 0,75 | 6 | -12 | 4 | 11,0 | 11,94 | 14,80 | | **0** |

# 2º ESO CHICOS

| | 15 Min | Cooper | c.navette | salto L | balon (2k) | Abd/min | Flex.Tr. | Flex.Prof | 50 mtr. | slalom | 4x9 | Agilidad | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **10** | 12v103 | 2700 | 8 | 2,20 | 8,25 | 30 | 16,0 | 32 | 7,1 | 8,57 | 10,42 | | **10** |
| **9,5** | 12v3 | 2650 | 7,75 | 2,13 | 8,00 | 29 | 14,5 | 30 | 7,2 | 8,74 | 10,52 | | **9,5** |
| **9** | 11v153 | 2600 | 7,5 | 2,06 | 7,75 | 28 | 13,0 | 28 | 7,4 | 8,91 | 10,63 | | **9** |
| **8,5** | 11v65 | 2550 | 7,25 | 1,99 | 7 ,50 | 27 | 11,5 | 26 | 7,5 | 9,08 | 10,74 | | **8,5** |
| **8** | 10v227 | 2500 | 7 | 1,92 | 7,25 | 26 | 10,0 | 24 | 7,7 | 9,25 | 10,85 | | **8** |
| **7,5** | 10v149 | 2450 | 6,75 | 1,85 | 7,00 | 25 | 8,5 | 22 | 7,8 | 9,42 | 10,96 | | **7,5** |
| **7** | 10v71 | 2400 | 6,5 | 1,78 | 6,75 | 24 | 7,0 | 20 | 7,9 | 9,59 | 11,00 | | **7** |
| **6,5** | 10v35 | 2350 | 6,25 | 1,71 | 6,50 | 23 | 5,5 | 18 | 8,1 | 9,76 | 11,18 | | **6,5** |
| **6** | 10v | 2300 | 6 | 1,64 | 6,25 | 22 | 4,0 | 16 | 8,2 | 9,93 | 11,29 | | **6** |
| **5,5** | 9v175 | 2250 | 5,75 | 1,57 | 6,00 | 21 | 2,5 | 14 | 8,4 | 10,10 | 11,40 | | **5,5** |
| **5** | 9v100 | 2200 | 5,5 | 1,50 | 5,75 | 20 | 1,0 | 12 | 8,5 | 10,19 | 11,51 | | **5** |
| **4,5** | 9v57 | 2150 | 5,25 | 1,45 | 5,50 | 19 | -0,5 | 11 | 8,6 | 10,28 | 11,61 | | **4,5** |
| **4** | 9v | 2100 | 5 | 1,40 | 5,25 | 18 | -2,0 | 10 | 8,8 | 10,37 | 11,72 | | **4** |
| **3,5** | 8v195 | 2050 | 4,75 | 1,35 | 5,00 | 17 | -3,5 | 9 | 8,9 | 10,46 | 11,83 | | **3,5** |
| **3** | 8v142 | 2000 | 4,5 | 1,30 | 4,75 | 16 | -5,0 | 8 | 9,1 | 10,55 | 11,94 | | **3** |
| **2,5** | 8v93 | 1950 | 4,25 | 1,25 | 4,50 | 15 | -6,5 | 7 | 9,2 | 10,63 | 12,00 | | **2,5** |
| **2** | 8v45 | 1900 | 4 | 1,20 | 4,25 | 14 | -8,0 | 6 | 9,3 | 10,72 | 12,16 | | **2** |
| **1,5** | 8v | 1850 | 3,75 | 1,15 | 4,00 | 13 | -9,5 | 5 | 9,5 | 10,81 | 12,27 | | **1,5** |
| **1** | 7v206 | 1800 | 3,5 | 1,10 | 3,75 | 12 | -11,0 | 4 | 9,6 | 10,91 | 12,38 | | **1** |
| **0,5** | 7v164 | 1750 | 3,25 | 1,05 | 3,50 | 11 | -12,5 | 3 | 9,8 | 11,02 | 12,49 | | **0,5** |
| **0** | 7v125 | 1700 | 3 | 1,00 | 3,25 | 10 | -14,0 | 2 | 9,9 | 11,13 | 12,60 | | **0** |

# 2º ESO CHICAS

| | 15 Min | Cooper | c.navette | salto L | balon (2k) | Abd/min | Flex.Tr. | Flex.Prof | 50 mtr. | slalom | 4x9 | Agilidad | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **10** | 10v71 | 2400 | 7 | 1,80 | 6,00 | 28 | 20,0 | 36 | 8,0 | 8,87 | 10,90 | | **10** |
| **9,5** | 10v | 2350 | 6,75 | 1,75 | 5,75 | 27 | 18,5 | 34 | 8,1 | 9,05 | 11,00 | | **9,5** |
| **9** | 9v182 | 2300 | 6,5 | 1,70 | 5,50 | 26 | 17,0 | 32 | 8,3 | 9,23 | 11,27 | | **9** |
| **8,5** | 9v100 | 2250 | 6,25 | 1,65 | 5,25 | 25 | 15,5 | 30 | 8,4 | 9,41 | 11,45 | | **8,5** |
| **8** | 9v57 | 2200 | 6 | 1,60 | 5,00 | 24 | 14,0 | 28 | 8,6 | 9,59 | 11,64 | | **8** |
| **7,5** | 9v | 2150 | 5,75 | 1,55 | 4,75 | 23 | 12,5 | 26 | 8,7 | 9,77 | 11,82 | | **7,5** |
| **7** | 8v195 | 2100 | 5,5 | 1,50 | 4,50 | 22 | 11,0 | 24 | 8,8 | 9,96 | 12,00 | | **7** |
| **6,5** | 8v168 | 2050 | 5,25 | 1,45 | 4,25 | 21 | 9,5 | 22 | 9,0 | 10 ,13 | 12,19 | | **6,5** |
| **6** | 8v142 | 2000 | 5 | 1,40 | 4,00 | 20 | 8,0 | 20 | 9,1 | 10,31 | 12,38 | | **6** |
| **5,5** | 8v93 | 1950 | 4,75 | 1,35 | 3,75 | 19 | 6,5 | 18 | 9,3 | 10,50 | 12,56 | | **5,5** |
| **5** | 8v45 | 1900 | 4,5 | 1,30 | 3,50 | 18 | 5,0 | 16 | 9,4 | 10,62 | 12,75 | | **5** |
| **4,5** | 8v | 1850 | 4,25 | 1,25 | 3,25 | 17 | 3,5 | 15 | 9,5 | 10,74 | 12,93 | | **4,5** |
| **4** | 7v206 | 1800 | 4 | 1,20 | 3,00 | 16 | 2,0 | 14 | 9,7 | 10,86 | 13,12 | | **4** |
| **3,5** | 7v164 | 1750 | 3,75 | 1,15 | 2,75 | 15 | 0,5 | 13 | 9,8 | 10,98 | 13,30 | | **3,5** |
| **3** | 7v125 | 1700 | 3,5 | 1,10 | 2,50 | 14 | -1,0 | 12 | 10,0 | 11,10 | 13,49 | | **3** |
| **2,5** | 7v86 | 1650 | 3,25 | 1,05 | 2,25 | 13 | -2,5 | 11 | 10,1 | 11,22 | 13,67 | | **2,5** |
| **2** | 7v50 | 1600 | 3 | 1,00 | 2,00 | 12 | -4,0 | 10 | 10,2 | 11,34 | 13,86 | | **2** |
| **1,5** | 6v264 | 1550 | 2,75 | 0,95 | 1,75 | 11 | -5,5 | 9 | 10,4 | 11,46 | 14,00 | | **1,5** |
| **1** | 6v230 | 1500 | 2,5 | 0,90 | 1,50 | 10 | -7,0 | 8 | 10,5 | 11,58 | 14,23 | | **1** |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **0,5** | 6v198 | 1450 | 2,25 | 0,85 | 1,25 | 9 | -8,5 | 7 | 10,7 | 11,70 | 14,41 | | **0,5** |
| **0** | 6v166 | 1400 | 2 | 0,80 | 1,00 | 8 | -10,0 | 6 | 10,8 | 11,82 | 14,60 | | **0** |

| | **3º ESO CHICOS** | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **20 Min** | **Cooper** | **c.navette** | **salto L** | **balon (3k)** | **Abd/min** | **Flex.Tr.** | **Flex.Prof** | **50 mtr.** | **slalom** | **4x9** | **Agilidad** | |
| **10** | 17v35 | 2800 | 9 | 2,30 | 8,25 | 54 | 18 | 34 | 6,9 | 8,40 | 10,30 | 9,6 | **10** |
| **9,5** | 16v137 | 2750 | 8,75 | 2,23 | 8,00 | 52 | 16,5 | 32 | 7,0 | 8,57 | 10,40 | 9,9 | **9,5** |
| **9** | 16v | 2700 | 8,5 | 2,15 | 7,75 | 50 | 15 | 30 | 7,2 | 8,74 | 10,50 | 10,1 | **9** |
| **8,5** | 15v120 | 2650 | 8,25 | 2,09 | 7,50 | 48 | 13,5 | 28 | 7,3 | 8,91 | 10,60 | 10,4 | **8,5** |
| **8** | 15v | 2600 | 8 | 2,02 | 7,25 | 46 | 12 | 26 | 7,5 | 9,08 | 10,70 | 10,6 | **8** |
| **7,5** | 14v136 | 2550 | 7,75 | 1,95 | 7,00 | 44 | 10,5 | 24 | 7,6 | 9,25 | 10,80 | 10,9 | **7,5** |
| **7** | 14v29 | 2500 | 7,5 | 1,88 | 6,75 | 42 | 9 | 22 | 7,7 | 9,42 | 10,90 | 11,1 | **7** |
| **6,5** | 13v178 | 2450 | 7,25 | 1,81 | 6,50 | 40 | 7,5 | 20 | 7,9 | 9,59 | 11,00 | 11,4 | **6,5** |
| **6** | 13v83 | 2400 | 7 | 1,74 | 6,25 | 38 | 6 | 18 | 8,0 | 9,76 | 11,10 | 11,6 | **6** |
| **5,5** | 13v | 2350 | 6,75 | 1,67 | 6,00 | 36 | 4,5 | 16 | 8,2 | 9,93 | 11,20 | 11,9 | **5,5** |
| **5** | 12v157 | 2300 | 6,5 | 1,60 | 5,75 | 34 | 3 | 14 | 8,3 | 10,10 | 11,30 | 12,2 | **5** |
| **4,5** | 12v75 | 2250 | 6,25 | 1,55 | 5,50 | 32 | 1,5 | 13 | 8,4 | 10,19 | 11,40 | 12,4 | **4,5** |
| **4** | 12v | 2200 | 6 | 1,50 | 5,25 | 30 | 0 | 12 | 8,6 | 10,28 | 11,50 | 12,7 | **4** |
| **3,5** | 11v176 | 2150 | 5,75 | 1,45 | 5,00 | 28 | -1,5 | 11 | 8,7 | 10,37 | 11,60 | 12,9 | **3,5** |
| **3** | 11v77 | 2100 | 5,5 | 1,40 | 4,75 | 26 | -3 | 10 | 8,9 | 10,46 | 11,70 | 13,2 | **3** |
| **2,5** | 11v40 | 2050 | 5,25 | 1,35 | 4,50 | 24 | -4,5 | 9 | 9,0 | 10,55 | 11,80 | 13,4 | **2,5** |
| **2** | 10v227 | 2000 | 5 | 1,30 | 4,25 | 22 | -6 | 8 | 9,1 | 10,63 | 11,90 | 13,7 | **2** |
| **1,5** | 10v166 | 1950 | 4,75 | 1,25 | 4,00 | 20 | -7,5 | 7 | 9,3 | 10,72 | 12,00 | 13,9 | **1,5** |
| **1** | 10v108 | 1900 | 4,5 | 1,20 | 3,75 | 18 | -9 | 6 | 9,4 | 10,81 | 12,10 | 14,2 | **1** |
| **0,5** | 10v53 | 1850 | 4,25 | 1,14 | 3,50 | 16 | -10,5 | 5 | 9,6 | 10,91 | 12,20 | 14,4 | **0,5** |
| **0** | 10v | 1800 | 4 | 1,10 | 3,25 | 14 | -12 | 4 | 9,7 | 11,00 | 12,30 | 14,7 | **0** |

| | **3º ESO CHICAS** | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **20 Min** | **Cooper** | **c.navette** | **salto L** | **balon (3k)** | **Abd/min** | **Flex.Tr.** | **Flex.Prof** | **50 mtr.** | **slalom** | **4x9** | **Agilidad** | |
| **10** | 14v29 | 2500 | 7,5 | 1,90 | 6,00 | 49 | 22,0 | 38 | 7,8 | 8,70 | 10,70 | 11,3 | **10** |
| **9,5** | 13v178 | 2450 | 7,25 | 1,85 | 5,75 | 47 | 20,5 | 36 | 7,9 | 8,87 | 10,88 | 11,5 | **9,5** |
| **9** | 13v83 | 2400 | 7 | 1,80 | 5,50 | 45 | 19,0 | 34 | 8,1 | 9,05 | 11,06 | 11,7 | **9** |
| **8,5** | 12v243 | 2350 | 6,75 | 1,75 | 5,25 | 43 | 17,5 | 32 | 8,2 | 9,23 | 11,25 | 11,9 | **8,5** |
| **8** | 12v157 | 2300 | 6,5 | 1,70 | 5,00 | 41 | 16,0 | 30 | 8,4 | 9,41 | 11,44 | 12,0 | **8** |
| **7,5** | 12v76 | 2250 | 6,25 | 1,65 | 4,75 | 39 | 14,5 | 28 | 8,5 | 9,59 | 11,62 | 12,2 | **7,5** |
| **7** | 12v | 2200 | 6 | 1,60 | 4,50 | 37 | 13,0 | 26 | 8,6 | 9,77 | 11,81 | 12,4 | **7** |
| **6,5** | 11v176 | 2150 | 5,75 | 1,55 | 4,25 | 35 | 11,5 | 24 | 8,8 | 9,96 | 11,99 | 12,6 | **6,5** |
| **6** | 11v107 | 2100 | 5,5 | 1,50 | 4,00 | 33 | 10,0 | 22 | 8,9 | 10 ,13 | 12,18 | 12,8 | **6** |
| **5,5** | 11v40 | 2050 | 5,25 | 1,45 | 3,75 | 31 | 8,5 | 20 | 9,1 | 10,31 | 12,36 | 13,0 | **5,5** |
| **5** | 10v227 | 2000 | 5 | 1,40 | 3,50 | 29 | 7,0 | 18 | 9,2 | 10,50 | 12,55 | 13,2 | **5** |
| **4,5** | 10v166 | 1950 | 4,75 | 1,35 | 3,25 | 27 | 5,5 | 17 | 9,3 | 10,62 | 12,73 | 13,3 | **4,5** |
| **4** | 10v188 | 1900 | 4,5 | 1,30 | 3,00 | 25 | 4,0 | 16 | 9,5 | 10,74 | 12,92 | 13,5 | **4** |
| **3,5** | 10v53 | 1850 | 4,25 | 1,25 | 2,75 | 23 | 2,5 | 15 | 9,6 | 10,86 | 13,10 | 13,7 | **3,5** |
| **3** | 10v | 1800 | 4 | 1,20 | 2,50 | 21 | 1,0 | 14 | 9,8 | 10,98 | 13,29 | 13,9 | **3** |
| **2,5** | 9v198 | 1750 | 3,75 | 1,14 | 2,25 | 19 | -0,5 | 13 | 9,9 | 11,10 | 13,47 | 14,1 | **2,5** |
| **2** | 9v150 | 1700 | 3,5 | 1,10 | 2,00 | 17 | -2,0 | 12 | 10,0 | 11,22 | 13,66 | 14,3 | **2** |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **1,5** | 9v102 | 1650 | 3,25 | 1,05 | 1,75 | 15 | -3,5 | 11 | 10,2 | 11,34 | 13,84 | 14,4 | **1,5** |
| **1** | 9v57 | 1600 | 3 | 1,00 | 1,50 | 13 | -5,0 | 10 | 10,3 | 11,46 | 14,03 | 14,6 | **1** |
| **0,5** | 9v14 | 1550 | 2,75 | 0,95 | 1,25 | 11 | -6,5 | 9 | 10,5 | 11,58 | 14,21 | 14,8 | **0,5** |
| **0** | 8v222 | 1500 | 2,5 | 0,90 | 1,00 | 9 | -8,0 | 8 | 10,6 | 11,70 | 14,40 | 15,0 | **0** |

| | **4º ESO CHICOS** | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **20 Min** | **Cooper** | **c.navette** | **salto L** | **balon (3k)** | **Abd/min** | **Flex.Tr.** | **Flex.Prof** | **50 mtr.** | **slalom** | **4x9** | **Agilidad** | |
| **10** | 17v194 | 2900 | 9,5 | 2,40 | 8,5 | 56 | 20,0 | 36 | 6,7 | 8,30 | 10,10 | 9,4 | **10** |
| **9,5** | 17v35 | 2850 | 9,25 | 2,32 | 8,25 | 54 | 18,5 | 34 | 6,8 | 8,47 | 10,19 | 9,6 | **9,5** |
| **9** | 16v137 | 2800 | 9 | 2,25 | 8 | 52 | 17,0 | 32 | 7,0 | 8,64 | 10,30 | 9,9 | **9** |
| **8,5** | 16v | 2750 | 8,75 | 2,19 | 7,75 | 50 | 15,5 | 30 | 7,1 | 8,81 | 10,40 | 10,1 | **8,5** |
| **8** | 15v120 | 2700 | 8,5 | 2,11 | 7,5 | 48 | 14,0 | 28 | 7,2 | 8,98 | 10,50 | 10,4 | **8** |
| **7,5** | 15v | 2650 | 8,25 | 2,04 | 7,25 | 46 | 12,5 | 26 | 7,4 | 9,15 | 10,60 | 10,6 | **7,5** |
| **7** | 14v136 | 2600 | 8 | 1,97 | 7 | 44 | 11,0 | 24 | 7,5 | 9,32 | 10,70 | 10,8 | **7** |
| **6,5** | 14v29 | 2550 | 7,75 | 1,91 | 6,75 | 42 | 9,5 | 22 | 7,6 | 9,49 | 10,80 | 11,1 | **6,5** |
| **6** | 13v178 | 2500 | 7,5 | 1,84 | 6,5 | 40 | 8,0 | 20 | 7,7 | 9,36 | 10,90 | 11,3 | **6** |
| **5,5** | 13v83 | 2450 | 7,25 | 1,76 | 6,25 | 38 | 6,5 | 18 | 7,9 | 9,83 | 11,00 | 11,6 | **5,5** |
| **5** | 12v245 | 2400 | 7 | 1,70 | 6 | 36 | 5,0 | 16 | 8,0 | 10,00 | 11,10 | 11,8 | **5** |
| **4,5** | 12v157 | 2350 | 6,75 | 1,65 | 5,75 | 34 | 3,5 | 15 | 8,1 | 10,09 | 11,20 | 12,0 | **4,5** |
| **4** | 12v75 | 2300 | 6,5 | 1,60 | 5,5 | 32 | 2,0 | 14 | 8,3 | 10,18 | 11,30 | 12,3 | **4** |
| **3,5** | 12v | 2250 | 6,25 | 1,55 | 5,25 | 30 | 0,5 | 13 | 8,4 | 10,27 | 11,40 | 12,5 | **3,5** |
| **3** | 11v176 | 2200 | 6 | 1,50 | 5 | 28 | -1,0 | 12 | 8,5 | 10,36 | 11,50 | 12,8 | **3** |
| **2,5** | 11v77 | 2150 | 5,75 | 1,45 | 4,75 | 26 | -2,5 | 11 | 8,7 | 10,45 | 11,60 | 13,0 | **2,5** |
| **2** | 11v40 | 2100 | 5,5 | 1,40 | 4,5 | 24 | -4,0 | 10 | 8,8 | 10,54 | 11,70 | 13,2 | **2** |
| **1,5** | 10v227 | 2050 | 5,25 | 1,35 | 4,25 | 22 | -5,5 | 9 | 8,9 | 10,63 | 11,80 | 13,5 | **1,5** |
| **1** | 10v166 | 2000 | 5 | 1,30 | 4 | 20 | -7,0 | 8 | 9,0 | 10,72 | 11,90 | 13,7 | **1** |
| **0,5** | 10v108 | 1950 | 4,75 | 1,25 | 3,75 | 18 | -8,5 | 7 | 9,2 | 10,81 | 12,00 | 14,0 | **0,5** |
| **0** | 10v53 | 1900 | 4,5 | 1,20 | 3,5 | 16 | -10,0 | 6 | 9,3 | 10,90 | 12,10 | 14,2 | **0** |

| | **4º ESO CHICAS** | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **20 Min** | **Cooper** | **c.navette** | **salto L** | **balon (3k)** | **Abd/min** | **Flex.Tr.** | **Flex.Prof** | **50 mtr.** | **slalom** | **4x9** | **Agilidad** | |
| **10** | 14v136 | 2600 | 8 | 2,00 | 6,5 | 51 | 24 | 40 | 7,6 | 8,60 | 10,50 | 11,0 | **10** |
| **9,5** | 14v29 | 2550 | 7,75 | 1,95 | 6,25 | 49 | 22,5 | 38 | 7,7 | 8,77 | 10,68 | 11,2 | **9,5** |
| **9** | 13v178 | 2500 | 7,5 | 1,90 | 6 | 47 | 21 | 36 | 7,9 | 8,96 | 10,87 | 11,4 | **9** |
| **8,5** | 3333 | 2450 | 7,25 | 1,85 | 5,75 | 45 | 19,5 | 34 | 8,0 | 9,14 | 11,05 | 11,6 | **8,5** |
| **8** | 12v243 | 2400 | 7 | 1,80 | 5,5 | 43 | 18 | 32 | 8,1 | 9,32 | 11,24 | 11,7 | **8** |
| **7,5** | 12v157 | 2350 | 6,75 | 1,75 | 5,25 | 41 | 16,5 | 30 | 8,3 | 9,50 | 11,42 | 11,9 | **7,5** |
| **7** | 12v76 | 2300 | 6,5 | 1,70 | 5 | 39 | 15 | 28 | 8,4 | 9,68 | 11,61 | 12,1 | **7** |
| **6,5** | 12v | 2250 | 6,25 | 1,65 | 4,75 | 37 | 13,5 | 26 | 8,5 | 9,86 | 11,79 | 12,3 | **6,5** |
| **6** | 11v176 | 2200 | 6 | 1,60 | 4,5 | 35 | 12 | 24 | 8,7 | 10,04 | 11,98 | 12,5 | **6** |
| **5,5** | 11v107 | 2150 | 5,75 | 1,55 | 4,25 | 33 | 10,5 | 22 | 8,8 | 10,22 | 12,16 | 12,7 | **5,5** |
| **5** | 11v40 | 2100 | 5,5 | 1,50 | 4 | 31 | 9 | 20 | 8,9 | 10,40 | 12,35 | 12,9 | **5** |
| **4,5** | 10v227 | 2050 | 5,25 | 1,45 | 3,75 | 29 | 7,5 | 19 | 9,1 | 10,52 | 12,53 | 13,0 | **4,5** |
| **4** | 10v166 | 2000 | 5 | 1,40 | 3,5 | 27 | 6 | 18 | 9,2 | 10,64 | 12,72 | 13,2 | **4** |
| **3,5** | 10v188 | 1950 | 4,75 | 1,35 | 3,25 | 25 | 4,5 | 17 | 9,4 | 10,76 | 12,90 | 13,4 | **3,5** |
| **3** | 10v53 | 1900 | 4,5 | 1,30 | 3 | 23 | 3 | 16 | 9,5 | 10,88 | 13,08 | 13,6 | **3** |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **2,5** | 10v | 1850 | 4,25 | 1,25 | 2,75 | 21 | 1,5 | 15 | 9,6 | 11,00 | 13,27 | 13,8 | **2,5** |
| **2** | 9v198 | 1800 | 4 | 1,20 | 2,5 | 19 | 0 | 14 | 9,8 | 11,12 | 13,46 | 14,0 | **2** |
| **1,5** | 9v150 | 1750 | 3,75 | 1,14 | 2,25 | 17 | -1,5 | 13 | 9,9 | 11,24 | 13,64 | 14,1 | **1,5** |
| **1** | 9v102 | 1700 | 3,5 | 1,10 | 2 | 15 | -3 | 12 | 10,0 | 11,36 | 13,82 | 14,3 | **1** |
| **0,5** | 9v57 | 1650 | 3,25 | 1,05 | 1,75 | 13 | -4,5 | 11 | 10,2 | 11,48 | 14,01 | 14,5 | **0,5** |
| **0** | 9v14 | 1600 | 3 | 1,00 | 1,5 | 11 | -6 | 10 | 10,3 | 11,60 | 14,19 | 14,7 | **0** |

| | BACHILLERATO CHICOS | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 20 Min | Cooper | c.navette | salto L. | balon (5k) | Abd/min | Flex.Tr. | Flex.Prof | 50 mtr. | slalom | 4x9 | Agilidad | |
| 10 | 18v115 | 3000 | 10 | 2,50 | 7 | 58 | 22,0 | 38 | 6,5 | 8,20 | 9,90 | 9,2 | 10 |
| 9,5 | 17v194 | 2950 | 9,75 | 2,43 | 6,75 | 56 | 20,5 | 36 | 6,6 | 8,36 | 10,00 | 9,4 | 9,5 |
| 9 | 17v35 | 2900 | 9,5 | 2,36 | 6,5 | 54 | 19,0 | 34 | 6,8 | 8,53 | 10,10 | 9,7 | 9 |
| 8,5 | 16v137 | 2850 | 9,25 | 2,29 | 6,25 | 52 | 17,5 | 32 | 6,9 | 8,70 | 10,19 | 9,9 | 8,5 |
| 8 | 16v | 2800 | 9 | 2,21 | 6 | 50 | 16,0 | 30 | 7,0 | 8,87 | 10,30 | 10,1 | 8 |
| 7,5 | 15v120 | 2750 | 8,75 | 2,15 | 5,75 | 48 | 14,5 | 28 | 7,1 | 9,04 | 10,40 | 10,4 | 7,5 |
| 7 | 15v | 2700 | 8,5 | 2,08 | 5,5 | 46 | 13,0 | 26 | 7,3 | 9,21 | 10,50 | 10,6 | 7 |
| 6,5 | 14v125 | 2650 | 8,25 | 2,00 | 5,25 | 44 | 11,5 | 24 | 7,4 | 9,38 | 10,60 | 10,8 | 6,5 |
| 6 | 14v29 | 2600 | 8 | 1,94 | 5 | 42 | 10,0 | 22 | 7,5 | 9,55 | 10,70 | 11,1 | 6 |
| 5,5 | **13v178** | 2550 | 7,75 | 1,87 | 4,75 | 40 | 8,5 | 20 | 7,6 | 9,72 | 10,80 | 11,3 | 5,5 |
| 5 | **13v83** | 2500 | 7,5 | 1,80 | 4,5 | 38 | 7,0 | 18 | 7,8 | 9,90 | 10,90 | 11,6 | 5 |
| 4,5 | 13v | 2450 | 7,25 | 1,75 | 4,25 | 36 | 5,5 | 17 | 7,9 | 9,99 | 11,00 | 11,8 | 4,5 |
| 4 | 12v157 | 2400 | 7 | 1,70 | 4 | 34 | 4,0 | 16 | 8,0 | 10,08 | 11,10 | 12,0 | 4 |
| 3,5 | 12v75 | 2350 | 6,75 | 1,65 | 3,75 | 32 | 2,5 | 15 | 8,1 | 10,17 | 11,20 | 12,3 | 3,5 |
| 3 | 12v | 2300 | 6,5 | 1,60 | 3,5 | 30 | 1,0 | 14 | 8,3 | 10,26 | 11,30 | 12,5 | 3 |
| 2,5 | 11v176 | 2250 | 6,25 | 1,55 | 3,25 | 28 | -0,5 | 13 | 8,4 | 10,35 | 11,40 | 12,7 | 2,5 |
| 2 | 11v77 | 2200 | 6 | 1,50 | 3 | 26 | -2,0 | 12 | 8,5 | 10,44 | 11,50 | 13,0 | 2 |
| 1,5 | 11v40 | 2150 | 5,75 | 1,45 | 2,75 | 24 | -3,5 | 11 | 8,6 | 10,53 | 11,60 | 13,2 | 1,5 |
| 1 | 10v227 | 2100 | 5,5 | 1,40 | 2,5 | 22 | -5,0 | 10 | 8,8 | 10,62 | 11,70 | 13,4 | 1 |
| 0,5 | 10v166 | 2050 | 5,25 | 1,35 | 2,25 | 20 | -6,5 | 9 | 8,9 | 10,71 | 11,80 | 13,7 | 0,5 |
| 0 | 10v108 | 2000 | 5 | 1,30 | 2 | 18 | -8,0 | 8 | 9 | 10,80 | 11,90 | 13,9 | 0 |

| | BACHILLERATO CHICAS | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 20 Min | Cooper | c.navette | salto L. | balon (3k) | Abd/min | Flex.Tr. | Flex.Prof | 50 mtr. | slalom | 4x9 | Agilidad | |
| 10 | 15v | 2700 | 8,5 | 2,10 | 7 | 53 | 26,0 | 42 | 7,4 | 8,50 | 10,30 | 10,7 | 10 |
| 9,5 | 14v136 | 2650 | 8,25 | 2,04 | 6,75 | 51 | 24,5 | 40 | 7,5 | 8,68 | 10,48 | 10,9 | 9,5 |
| 9 | 14v29 | 2600 | 8 | 2,00 | 6,5 | 49 | 23,0 | 38 | 7,7 | 8,86 | 10,66 | 11,0 | 9 |
| 8,5 | 13v178 | 2550 | 7,75 | 1,95 | 6,25 | 47 | 21,5 | 36 | 7,8 | 9,05 | 10,85 | 11,2 | 8,5 |
| 8 | 13v83 | 2500 | 7,5 | 1,90 | 6 | 45 | 20,0 | 34 | 7,9 | 9,23 | 11,04 | 11,4 | 8 |
| 7,5 | 12v243 | 2450 | 7,25 | 1,85 | 5,75 | 43 | 18,5 | 32 | 8,1 | 9,42 | 11,22 | 11,6 | 7,5 |
| 7 | 12v157 | 2400 | 7 | 1,80 | 5,5 | 41 | 17,0 | 30 | 8,2 | 9,61 | 11,40 | 11,7 | 7 |
| 6,5 | 12v76 | 2350 | 6,75 | 1,75 | 5,25 | 39 | 15,5 | 28 | 8,3 | 9,79 | 11,59 | 11,9 | 6,5 |
| 6 | 12v | 2300 | 6,5 | 1,70 | 5 | 37 | 14,0 | 26 | 8,4 | 9,97 | 11,78 | 12,1 | 6 |
| 5,5 | 11v176 | 2250 | 6,25 | 1,65 | 4,75 | 35 | 12,5 | 24 | 8,6 | 10,16 | 11,96 | 12,2 | 5,5 |
| 5 | 11v107 | 2200 | 6 | 1,60 | 4,5 | 33 | 11,0 | 22 | 8,7 | 10,35 | 12,14 | 12,4 | 5 |
| 4,5 | 11v40 | 2150 | 5,75 | 1,55 | 4,25 | 31 | 9,5 | 21 | 8,8 | 10,46 | 12,33 | 12,6 | 4,5 |
| 4 | 10v227 | 2100 | 5,5 | 1,50 | 4 | 29 | 8,0 | 20 | 9,0 | 10,58 | 12,52 | 12,7 | 4 |
| 3,5 | 10v166 | 2050 | 5,25 | 1,45 | 3,75 | 27 | 6,5 | 19 | 9,1 | 10,69 | 12,70 | 12,9 | 3,5 |
| 3 | 10v188 | 2000 | 5 | 1,40 | 3,5 | 25 | 5,0 | 18 | 9,2 | 10,81 | 12,89 | 13,1 | 3 |
| 2,5 | 10v53 | 1950 | 4,75 | 1,35 | 3,25 | 23 | 3,5 | 17 | 9,4 | 10,92 | 13,07 | 13,3 | 2,5 |
| 2 | 10v | 1900 | 4,5 | 1,30 | 3 | 21 | 2,0 | 16 | 9,5 | 11,04 | 13,26 | 13,4 | 2 |
| 1,5 | 9v198 | 1850 | 4,25 | 1,25 | 2,75 | 19 | 0,5 | 15 | 9,6 | 11,15 | 13,44 | 13,6 | 1,5 |
| 1 | 9v150 | 1800 | 4 | 1,20 | 2,5 | 17 | -1,0 | 14 | 9,7 | 11,27 | 13,63 | 13,8 | 1 |
| 0,5 | 9v102 | 1750 | 3,75 | 1,14 | 2,25 | 15 | -2,5 | 13 | 9,9 | 11,38 | 13,81 | 13,9 | 0,5 |
| 0 | 9v57 | 1700 | 3,5 | 1,10 | 2 | 13 | -4,0 | 12 | 10,0 | 11,50 | 14,00 | 14,1 | 0 |

# NORMAS GENERALES
# Y
# JUSTIFICACIÓN DE FALTAS

# NORMAS GENERALES PARA LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA

**1.** La asistencia a clase es obligatoria. Las faltas de asistencia deberán justificarse y computarán a efectos de valorar la actitud.

**2.** Para el trabajo práctico es necesario llevar la vestimenta adecuada indicada por el centro: 1º, 2º y 3º ESO, el chándal del Centro; 4ºESO y Bachillerato, camiseta deportiva o con mangas, pantalón de chándal corto o largo y zapatillas de deporte y atadas (deportivas). Los/las alumnos/as que deseen cambiarse de ropa, dispondrán de acceso a los vestuarios los cinco primeros y cinco últimos minutos de cada sesión de clase.

**3.** Criterios de evaluación:

- Exámenes y conocimientos adquiridos de tipo práctico (5 puntos).
- Conocimientos adquiridos de tipo teórico (2 puntos).
- Actitud del alumno (3 puntos).

**4.** En los contenidos que la parte práctica y la teórica se adquieran simultáneamente, se sumarán en un mismo concepto (5+2=7).

**5.** La actitud del alumnado estará basada en:

- El aprendizaje de los conocimientos teóricos.
- La forma de trabajar la parte práctica.
- El respeto hacia sus compañeros y/o el profesor.
- La asistencia, la atención en clase, la puntualidad y la vestimenta.
- La capacidad de esfuerzo, superación, motivación, interés..

Se considerarán actitudes negativas las siguientes:

- Falta de asistencia sin justificar
- Retraso sin justificar
- No participar en clase sin justificar *1
- No llevar ropa deportiva y no quitarse accesorios *2
- Uso de zapatillas inadecuadas para la clase de E.F.
- Utilizar en clase cualquier tipo de aparato tecnológico sin permiso *3
- Masticar chicle en clase o comer cualquier cosa sin permiso
- Uso inadecuado del material del Departamento *4
- No mostrar respeto hacia compañeros y/o profesor *5
- Incumplir cualquier aviso del profesor
- Partes de disciplina durante la clase de E.F.

*(Rellenar el volante inferior, cortar por la línea de puntos y entregar a su profesor/a de Educación Física)*

- - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - -

Como padre/madre/tutor del/la alumno/a ________________________________________________

del grupo __________, **CONFIRMO** haber recibido por escrito las circulares sobre **normas generales**, de **justificación de faltas** de asistencia y de solicitud de **adaptación curricular** vigentes el presente curso 2015-2016 en la asignatura de Educación Física.

Madrid, a ____ de ____________________de 2016.            Firma del padre/madre/tutor:

Fdo.: ______________________________________

6. El/la alumno/a que tenga más de tres faltas sin justificar en una misma evaluación perderá los tres puntos de la actitud.
7. Hay unos contenidos mínimos para cada evaluación que será obligatorio el realizarlos para poder superar cada bloque temático, basados en los criterios de evaluación indicados.
8. Los alumnos con patologías que necesiten medicación (aerosoles….) deben traerlos obligatoriamente a clase e informar al profesor sobre las pautas de uso ante el ejercicio físico.
9. Los alumnos/as deberán presentar en tiempo todas las prácticas, fichas y trabajos que se les solicite.
10. Se evaluará el trabajo diario.

*1 Es obligación de los padres comunicar al profesor de E.F. cualquier enfermedad o lesión que tenga su hijo/a y pueda afectar al normal desarrollo de las clases.

*2 En las clases de Educación Física, al igual que en cualquier otra actividad física o deportiva, está prohibido participar con relojes, pulseras, anillos, pendientes, 'pearcing' u otros adminículos que puedan representar peligro de lesión para quienes los porten o para el resto de compañeros/as.

*3 No está permitido el uso del móvil, MP3, etc. durante la clase sin permiso del/la profesor/a. Por tanto, se recuerda que está prohibido realizar cualquier tipo de grabación en audio o video dentro de las instalaciones del Centro.

*4 Dentro de las obligaciones de los alumnos estarán los cuidados del material y de las instalaciones. En caso de deterioro de las instalaciones o empleo inadecuado del material, incluida su pérdida por imprudencia o negligencia será repuesto por el alumno o grupo que la ocasione.

*5 En ningún momento se permitirán las faltas de respeto entre los propios alumnos/as o con el profesorado. El incumplimiento de este apartado se considerará una falta muy grave.

## JUSTIFICACIÓN DE FALTAS Y NORMAS PARA LOS ALUMNOS CON PROBLEMAS MÓTORICOS O SENSORIALES EN LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA

1. El/la profesor/a es el que justifica las faltas de los/las alumnos/as, ante la presentación de los informes, notificaciones o certificados de los padres, tutores y, en los casos necesarios, de los médicos.
2. Los/las alumnos/as que no puedan realizar la clase de forma práctica y se presenten en clase, traerán la justificación, a ser posible el mismo día, de los padres o, si fuera necesario, del médico.
3. El/la alumno/a que falta a clase presentará la solicitud de justificación a su profesor/a al día siguiente que se presente en clase.
4. El/la alumno/a que por un problema de enfermedad, lesión u otro problema similar no pueda trabajar temporalmente en los contenidos prácticos, traerá un informe médico en el que conste la patología que padece y el tiempo que estará de baja. Para recuperar los contenidos prácticos se le preparará un plan acorde al caso a aplicar en las sesiones siguientes al alta médica.
5. Los/las alumnos/as con patologías concretas y que necesiten una adaptación curricular, tendrán que presentar una solicitud de adaptación al Director del Centro, acompañada del certificado médico, en el que figure el problema que tiene el/la alumno/a, las actividades que puede realizar y/o las que no, y la duración previsible del problema. En caso de aquellas patologías crónicas o ya conocidas, dicha solicitud deberá realizarse al comienzo del curso, antes del 15 de octubre, en el resto de los casos tendrán un mes para la presentación de la solicitud a partir de la aparición de la lesión.
6. Los/las alumnos/as que presenten los informes y certificados médicos que se ajusten a las normas establecidas realizarán una adaptación curricular, ya que no existe para estos casos la figura de exento, mediante trabajo basado en la realización práctica de los contenidos que pueda realizar, el desarrollo de los contenidos teóricos y, en su caso, la realización de los ejercicios de rehabilitación propios de su patología.
7. Los/las alumnos/as con adaptaciones curriculares en todo momento demostraran su interés por la materia y sus deseos y actitud de colaborar.

*(Rellenar el volante inferior, cortar por la línea de puntos y entregar a su profesor/a de Educación Física)*

- - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - -

Como padre/madre/tutor del/la alumno/a ______________________________________________

del grupo __________, **CONFIRMO** haber recibido por escrito las circulares sobre **normas generales**, de **justificación de faltas** de asistencia y de solicitud de **adaptación curricular** vigentes el presente curso 2016-2017 en la asignatura de Educación Física.

Madrid, a ____ de ___________________de 2016. Firma del padre/madre/tutor:

Fdo.: ____________________________________

# ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES

# ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES

Las actividades extraescolares las dividimos en tres grupos:

- Actividades que complementan la programación y dirigidas a todos los/las alumnos/as.
- Actividades deportivas que facilitan la comunicación y la integración en el Centro.
- Actividades de participación competitiva que desarrollan la comunicación con otros/as alumnos/as de diferentes centros.

Esta diferenciación está basada principalmente en el horario en que se realizan y en los grupos a que están dirigidas.

El Departamento tiene como meta el conseguir una educación plural, donde los aprendizajes se desarrollen en un marco lo más amplio posible. El empleo del tiempo libre, la interrelación entre los miembros de la comunidad educativa y la formación integral del alumnado, son la base del trabajo de estas actividades extraescolares.

**A) Actividades que complementan la programación.** Son actividades que se realizan en el horario lectivo, van dirigidas a todo el alumnado, y entran dentro del currículum de cada nivel y grupo:

- Programa de seguimiento del gasto energético y el control de la alimentación de los/las alumnos/as de Bachillerato ( Stars ).
- Programa de investigación sobre condición física del alumnado del Centro (Stars).
- Conocimiento del medio natural:
  - Conocimiento del medio natural que nos rodea: Jardines e instalaciones deportivas. Primer ciclo de ESO.
  - Conocimiento del medio natural donde está ubicado el Centro (Parque del Retiro). Segundo ciclo de ESO.
  - Si es posible y el tiempo lo permite, algunas clases podrán desarrollarse en las instalaciones o espacios del Parque del Retiro.
- Conocimiento de otros ecosistemas de nuestra Comunidad: Marchas por diferentes rutas en la sierra de Madrid y/o acampadas de fin de semana. Primer ciclo de ESO.
- Jornada de Danza. 1º de Bachillerato.
- Proyección de montajes audiovisuales o películas de tema deportivo, promoción del ejercicio físico y/o hábitos saludables, divulgación de actividades o similares. Dentro de la Semana Cultural.
- Proyecto Stars-Ecofit

- Formación a familias en movilidad sostenible,intervención de espacios y alimentación.
- Charlas-conferencias sobre movilidad sostenible-alimentación ( Semana Cultural ). (Stars).
- Día de la rueda (Stars).
- Otros eventos externos del Proyecto Stars.

Todas estas actuaciones dentro del proyecto Stars-Ecofit se tratarán de forma transversal dentro de la programación de ESO y Bachillerato.

**B) Actividades deportivas.** Completan la formación con respecto a los deportes individuales:

- Jornada de esquí en el puerto de Navacerrada.
- 'Semana blanca' en una estación de esquí. Actividad voluntaria. En enero/febrero.
- Semana Azul. Por determinar.
- Otras actividades a partir de ofertas de organizaciones externas y/o sugeridas por el alumnado: Piragüismo, esquí acuático, patinaje, iniciación al hockey, escalada u otros deportes, etc., Fechas y participantes pendientes de concretar en cada caso.
- Organización de la "II Milla del Isabel La Católica".

**C) Actividades compartidas con el AMPA:**

- Otras ( pendientes de organización )

**D) Actividades solicitadas a MADRID COMUNIDAD OLÍMPICA**

Todavía no ha llegado el programa de actividades de MADRID COMUNIDAD OLÍMPICA, por lo que de momento no podemos concretar cuales serán.

Estas actividades se van a solicitar a la Comunidad de Madrid, una vez que sepamos cuales nos conceden se asignarán a los grupos pertinentes

NOTAS :

Las actividades antes enunciadas habrán de concretarse y comunicarse al Departamento de Actividades Extraescolares trimestre a trimestre, según se vaya resolviendo su organización y se fije su puesta en marcha en función de las fechas disponibles, previsiones meteorológicas, grado de aceptación por parte del alumnado, disponibilidad del profesorado, etc.

Madrid, a 19 de octubre de 2015

Fdo.: Pilar  Alameda Meléndez

Jefa del Departamento